प्रधान विक्रेता • सस्ता-साहित्य-मंडल • नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

दूसरी बार : १९५१
(संशोधित और परि-
वर्धित संस्करण)

मूल्य
एक रुपया

मुद्रक—जे० के० शर
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रे
इलाहाबा

डा० दासका परिचय

डा० दास साठ वरसकी उमरके स्वस्थ, वडे प्रेमी और भावुक व्यक्ति है। विलायतमें डाक्टरीकी तालीम पाई। नैपालमें चीफ मेडिकल आफिसर रहे। फिर दस वरस दार्जिलिगमें चोटीके डाक्टर रहे। अव सव छोडकर अपनी स्त्री और एक वच्चेसमेत आश्रममे रहते है। आश्रमके मेडिकल अफसर है। वापूके वडे भक्त है।

मैने एक दिन पूछा, "आपने दार्जिलिगकी प्रैक्टिस क्यो छोड़ दी ?" कहने लगे—"मै रोज देखता था कि जो लोग मुझे इलाजके लिए वुलाते थे, उनके रोजमर्राके खानेमें या उनकी आदतोमें छोटी-छोटी तवदीलिया कर देने से वे अच्छे हो सकते थे। यदि मै यह कहता तो वे न सुनते। वे दवाइया ही चाहते थे और दवाइया फायदा कम करती है, नुकसान ज्यादा। मुझे रुपयेकी जरूरत थी, वैसा ही करना पडता था। धीरे-धीरे मेरी अतरात्मा मुझे धिक्कारने लगी। मै छोडकर चला आया। यहा मेरी आत्मा सतुष्ट है।"

एक शास्त्रीजी, जिन्हे करीव वारह सालसे कोढका मर्ज है, और अपने पूरे जोरपर है, नाक वैठ चुकी है, वापूके प्रेमसे आश्रममें मरनेके लिए आते थे। आजकल वही है। गाधीजी खुद अपने हाथसे उनके सारे शरीरकी मालिस करते है, उनके जखमोसे पीप निकालते है और उनके खुरट उतारते है। दोनोमें वडा प्रेम है। शास्त्रीजीने एक सप्ताहका निर्जल उपवास किया। यह मालूम रहना चाहिए कि आमतौरपर वडे-वडे डाक्टर इस रोगमें उपवासको वहुत ही वुरा वताते है। लेकिन इस सप्ताहमें जिस तरह शास्त्रीजीके जख्म सूखने लगे और उनका रोग साफ काबूमे आने लगा—इतना वुरा और वडा हुआ रोग, उसे देखकर सव चकित थे। फिर डाक्टर दासने उनके खानेको ठीक करना शुरु किया। वहुत दिनो फायदा होता दिखाई दिया। जो शास्त्रीजी अपनी

कुटियासे नहीं हिल सकते थे, एक दिन मैं देखकर दंग रह गया कि लंबा कुरता पहने सडकपर घूम रहे हैं। लेकिन कुछ दिन बाद रोगने फिर कुछ नई अलामतें दिखाईं। डाक्टर दास फिर उपवास करानेकी सोच रहे थे। उन्हे पक्का विश्वास है कि इन्ही बार-बारके उपवासो और व्यवस्थित खूराकसे शास्त्रीजी कुछ दिनोमें बिलकुल तदुरुस्त हो जायगे।

डाक्टर दास उपवासको बहुत मुफीद बताते हैं और खूराक ठीक करनेपर बहुत जोर देते हैं।

मार्च १९४१ }
वर्धा }

सुन्दरलाल
('भारतमें अंग्रेजी राज'के लेखक)

हमे खेदपूर्वक कहना पडता है कि डा० दास अब इस संसारमें नही रहे। उनकी कीर्तिको जीवित रखनेके लिए उनकी यह संक्षिप्त पर सारगर्भित पुस्तक हम हिंदी-पाठकोको भेंट दे रहे हैं। हमारी प्रार्थनापर उन्होने यह पुस्तक लेखोके रूपमें भेजी थी।

पुस्तकका रूप देनेमे हमें उन लेखोमें कही-कहीसे कुछ अंश छोड़ देना पड़ा है।

—प्रकाशक

यह दूसरा संस्करण

इस पुस्तकका पहला पांच हजारका संस्करण इतने शीघ्र समाप्त हो गया इससे प्रतीत होता है कि पाठकोने इस पुस्तकको पसद किया है। पहले संस्करणको लेकर डा० दासद्वारा प्रतिपादित विचारोके संबंधमें लोगोने हमारे पास अपनी अनेक शंकाए समय-समयपर भेजी हैं। उनका प्रतिनिधित्व करनेवाला एक पत्र हम उसके उत्तरके साथ इस पुस्तकके परिशिष्ट-भागमें दे रहे हैं जिससे डा० दासके विचारोंको समझनेमें पाठकोंको सहायता मिलेगी।

पुस्तकको अधिक उपयोगी बनानेके लिए परिशिष्ट-भागमें फल-तरकारियोंपर एक सुविस्तृत लेख भी जोड़ा गया है। दुःख है कि डा० दासके अभावमें अपनी ओरसे हमें यह सब करना पड़ा है।

—प्रकाशक

विषय-सूची

: १ :

हमारा स्वास्थ्य

हिंदुस्तानमे लोगोंकी आयुका औसत केवल २३ वर्ष है, इंग्लैंडमे ५६ और अमेरिकामे ६० साल। हिंदुस्तानमें गर्भवती स्त्रियोके ३० फी सदी गर्भ नष्ट हो जाते है, परंतु इंग्लैंडमे इस तरहकी हानि करीव ८ फी सदी ही होती है। पैदा होनेवाले वच्चोमे यहा २५से ३० फी सदीतक अपनी एक वर्षकी उम्रमें ही परलोक सिधार जाते है। अपने देशके वच्चोकी इस भयानक मृत्यु-संख्याके मुकावले पाश्चात्त्य देशोमे सिर्फ ८ फी सदी वच्चे मरते है। जो एक सालकी जिंदगी पार कर जाते है जरा उनकी हालतपर गौर कीजिए। ये वच्चे प्रायः हर तरहकी वीमारीके शिकार वनते है। हमारे नौजवानोंका स्वास्थ्य भी गिरा रहता है। चालीस वर्षकी उम्र हो जानेके वाद हममेसे वहुतेरे रोगग्रस्त हो जाते है। हमारे अधिकाश प्रतिभावान् पुरुष प्राय ५० सालकी अल्प आयुमे ही हृदयकी गति रुकनेसे, अचानक या किसी असाध्य रोगके कारण धीरे-धीरे काल-कवलित होते है।

क्या हम इस निराश दशामे चुपचाप पडे रहेंगे? पाश्चात्त्य देशोंमें जहा राष्ट्रीय स्वास्थ्य हमसे वहुत अधिक उन्नत है, जहां लोग ५० वर्षकी अवस्थामे वृद्ध

नहीं हो जाते, बल्कि जवानीकी ताकत रखते हैं, वहां भी मनुष्य अपनी स्वास्थ्यदशासे संतुष्ट नहीं हैं, बल्कि उसे रोज-बरोज सुधारनेमें ही लगे रहते हैं। हिंदुस्तानमें भी इसके लिए यथासंभव उपाय और साधनोंकी तलाश करना बहुत जरूरी है।

हम खूब समझते हैं कि कुछ ऐसी बातें है, जो हिंदुस्तानमें स्वास्थ्यकी इस दु:खद दशाके लिए जवाबदेह है, जैसे घोर दरिद्रता, सार्वजनिक अशिक्षा, बालविवाह आदि और सबसे बढ़कर स्वास्थ्यके संबंधमें अज्ञान। हमे चाहिए कि हम लोगोंको बतलाएं कि बीमारियां कैसे पैदा होती हैं, भोजन क्या होना चाहिए और स्वास्थ्य तथा बीमारीका भोजनसे क्या ताल्लुक है। आशा है कि यह पुस्तक लोगोको स्वास्थ्यका शुभ संवाद देगी और बतलाएगी कि किस तरह मनुष्य सदा सुंदर स्वस्थ दशामें रहते हुए जीवन बिता सकता है। और जो लोग स्वास्थ्य खो चुके हैं, उन्हें उसको वापस पानेके लिए क्या उपाय करने चाहिए।

: २ :

स्वास्थ्य और रोग

हमारे राष्ट्रीय स्वास्थ्यका दुर्दशाग्रस्त चित्र आपने पहले प्रकरणमें पढा है, इनका हल पानेके लिए यह आवश्यक है कि लोगोको स्वास्थ्यके आरंभिक नियमोका ज्ञान कराया जाय। मेरी रायमे स्वास्थ्यकी पहली सीढ़ी भोजन है, पर इसकी ओर लोग बिल्कुल ध्यान नही देते। अच्छे स्वास्थ्यके लिए भोजन दुरुस्त होना ही चाहिए। भोजनसे मेरा मतलब है,

(१) भोजनकी किस्म अच्छी हो,

(२) मात्रा उचित हो,

(३) और खानेवालेको यह पता हो कि किन-किन खाद्योंका आपसमे मेल है किनका नहीं।

इससे यह सिद्ध होता है कि भोजनके इन नियमोंमेसे किसीकी भी अवहेलना की जायगी तो रोग अवश्य होगा। भोजनके बारेमे मै आपको अगले अध्यायोमे बतलाऊगा। यहा तो मै केवल यह बताना चाहता हू कि स्वास्थ्य क्या है और रोग कैसे पैदा होते है? इसके लिए शरीरके कुछ प्राकृतिक धर्मोको समझ लेना आवश्यक है और उनके आपसके सबध-को भी। सभी जीवोंका आरभ एक कोष (सेल)से

होता है। अत. मानव-शरीरके कार्योंको समझनेके लिए यह आवश्यक है कि—

कोष-जीवन

—के कार्योंको समझा जाय। कोष इतना छोटा होता है कि बिना अनुवीक्षण-यंत्रकी सहायताके हम उसे देख नहीं सकते। यह एक स्वच्छ, लसदार, गाढी—शहद-जैसी चीजसे बना होता है। इसके बीचमें चैतन्यकेंद्र या मींगी होती है, जो जीवित कोषके कार्योंका उसी प्रकार संचालन करती है जैसे हमारे शरीरमे स्नायुजाल। इस जीवित कोषको अपनी जिंदगीके लिए बाहरसे भोजन प्राप्त करना, उसे पचाना और उसका अभिशोषण करना होता है। इन एकाधिक कामोंकी वजहसे कुछ छीजन पैदा होती है। यह छीजन या कचरा विषैला होता है, अत. इसको शरीरसे बाहर निकालनेकी जरूरत होती है। इसके अलावा कोषको हवाकी भी जरूरत होती है। कोष अपने भोजनकी तलाशमे इधर-उधर घूमता-फिरता है। यह अपने शरीरसे दूसरा कोष भी पैदा कर सकता है। कोषके इन्ही संमिलित धर्मोंको जीवन कहते हैं। इन सभी कार्योंको अनुवीक्षण यंत्रद्वारा एक कोषके बने अमीबा नामक जीवमें भली प्रकार देखा जा सकता है। अतः जीवके प्रधान लक्षण हैं भोजनका पाचन एव अभिशोषण, कचरेको बाहर निकालना, सांस लेना, हिलना-डुलना

और वच्चा पैदा करना आदि । जव ये कोप वढते है तो कई प्राणियोंके शरीरमे तो ये हमेशा अलग-अलग रहते है और कइयोमे मिल-जुलकर । जहा ये मिल-जुलकर रहते है वहा एक कुटुवके सदस्योंकी भाति सारा काम आपसमे वाट लेते है । इस प्रकार हमे व्यष्टिवादी और समष्टिवादी दोनो तरहके कोप देखनेको मिलते है । व्यष्टिवादी कोषके लिए अमीवा और समष्टिवादी कोपके लिए मनुष्य अच्छा उदाहरण है । मनुष्यके शरीरमे कोषोके अनेक समूह है जो सारी देहके लिए समुचित, पर अलग-अलग रहकर काम करते रहते है । यहा मै यह वता देना उचित समझता हू कि कोषके ये सव समूह एक अकेले कोपसे ही पैदा हुए है । समष्टिरूपसे कार्य करते रहनेपर भी प्रत्येक कोषका जन्मजात धर्म सदा उसके साथ रहता है ।

कोषके शरीरकी भाति ही मनुष्य (जिसे कोपोका समूह कहिए)के शरीरमे भी पाचन-प्रणाली है, श्वास-प्रणाली है, प्रजननके लिए अग है और मल-मार्ग है । फर्क सिर्फ इतना ही है कि आदिमे उत्पन्न हुए एक कोपको ये कुल काम अकेले करने पडते थे, जव कि समष्टिवादी समूहके उदाहरण मनुष्यशरीरमें इन सभी कार्योंका वटवारा हो गया है, जिन्हे अलग-अलग कोषसमूह करता है । जव हम खाते है तो एक कोपसमूह केवल भोजनको पचानेके काममे लग जाता है, दूसरा समूह पचे हुए भोजनके अभिशोषण-

में। अभिशोपित द्रव्य रक्तमे मिल जाता है, जिससे शरीरका प्रत्येक कोष उचित पोपण पाता है। कुछ ऐसे भी कोष है जो वायुसे आक्सीजन प्राप्त करनेके काममे जुटे रहते है। इस प्रकार प्रत्येक कोष-समूहको भोजन प्राप्त होता रहता है और वे अपना नियत कार्य करते रहते हैं। हमारी खूराकसे ही उन्हे शक्ति मिलती है। शरीरमें होनेवाली क्रियाके कारण शरीरमे कचरा भी उत्पन्न होता है। यह कचरा विषैला होता है, उसका शरीरसे निकल जाना जरूरी है। मलकी सफाईका यह काम कोषका एक दूसरा दल करता है। सफाईके रास्ते चार है—श्वासमार्ग, रोमकूप (त्वचा), मूत्रमार्ग और मलमार्ग। ये चारों मार्ग जबतक अपना-अपना काम सही तरीकेसे करते रहते हैं, यानी शरीरमे पैदा हुए मल अथवा विषको निकालते रहते है, तबतक रक्त शुद्ध रहता है जिसका लाजिमी नतीजा यह होता है कि स्वास्थ्य ठीक रहता है। और अगर किसी वजहसे मलमार्ग शरीरमे पैदा हुए मलको पूरी तरह बाहर नही निकाल पाते तो मलका कुछ हिस्सा शरीरमे पड़ा रहता है। और उसके इकट्ठे होनेका नतीजा यह होता है कि शरीरमे बुरे लक्षण प्रकट होने लगते है, जिनको हम रोग कहते हैं। यही है रोगकी उत्पत्तिका इतिहास।

: ३ :

भोजन और स्वास्थ्य

पिछले अध्यायमे आपने देखा कि भोजनके पच-कर रक्त आदिका रूप प्राप्त कर लेनेपर उससे शरीरके विविध अवयवोको अपना काम करनेकी ताकत मिलती है। शरीरकी बाढ़को उसीसे मसाला मिलता है, और उसकी रोजकी घिसाई, छीजनकी पूर्ति भी होती रहती है। और इन क्रियाओके फलस्वरूप शरीरमे इकट्ठे हुए कूडेको कुदरत श्वास, स्वेद या रोम, मूत्र और मल-मार्गके रास्तोसे बाहर निकाल देनेकी कोशिश करती है। इस प्रकार आहारका पचन, आत्मीकरण और मलकी सफाई, शरीरकी ये दो क्रियाए ही वस्तुत स्वास्थ्य और रोगका कारणरूप है। अगर खाना ठीकसे पचकर अग लगता जाय और शरीर-मे इकट्ठा होनेवाले कूड़ेकी पूरी सफाई होती रहे तो आप तदुरुस्तीकी ओरसे बेफिक्र रह सकते है, लेकिन इनमेसे एक भी या, दोनो क्रियाए माकूल—सही तरहसे न हुई तो फिर खैरियत कहा—रोग आपको दबोचेगा।

सच्ची तंदुरुस्तीके मानी

स्वास्थ्यके मानी दर-असल आप क्या समझते है? खाट नही पकड रखी है, चल-फिर ले रहे है और

बदनपर थोड़ा गोश्त लदा हुआ है तो लोग समझते हैं कि वह तंदुरुस्त हैं? क्या आपका यह गज सही है? पर वास्तवमें स्वास्थ्य रोगका अभाव नही है, और न हाथ-पैरसे जरा मजबूत होनेके मानी स्वास्थ्य है। मोटापा तो निश्चय ही स्वास्थ्य नही है। वल्कि भारी रोगका लक्षण है। एक सवल या मोटा व्यक्ति रोगी हो सकता है, भले ही वीमारीकी कोई वाहरी अलामत उसमे न पाई जाती हो। आपको वताया जा चुका है कि मल-विसर्जनके रास्तोंके अपना काम ठीक तरहसे न करनेपर जव शरीरमे कुछ अधिक मल या विष इकट्ठा हो जाता है तभी रोगके वाह्य लक्षण प्रकट होते हैं। रोगकी आरंभिक अवस्थामें तो प्रकृति या प्राण-शक्ति हमपर दयालु होती है और उस समय शरीरमें जो थोड़ा-सा विप-विकार होता है वह उसके प्रतिकारका यत्न करती है। इसके लिए वह हमें चेतावनी देती है जिसके रूप होते है मामूली सिर-दर्द, थोड़ा कव्ज, सुस्ती या थोड़ी-सी मेहनतसे थक जाना आदि। अगर हमने इन चेतावनियोंपर समय रहते ध्यान दिया और उसका उचित उपचार कर दिया तो अधिक वड़ी व्याधियोंके चंगुलसे वच जाएंगे। अन्यथा, शरीरके अंदर विप-संचय बढता गया, और कुदरतकी आरंभकी उग्र सूचनाओंकी एकवारगी उपेक्षा की गई तो दमा, गठिया-जैसे वड़े-रोगोंका भोग भोगना पड़ता है।

हमीं बीमारीको बुलाते हैं

इस तरह यह स्पष्ट है कि बीमारी मुख्यत: हमारे ही दोषसे आती है। पर बीमार होनेपर जब हमसे कोई यह बात कहता है तो हममेंसे अधिकाश-को यह नागवार गुजरता है। स्वास्थ्यके आरभिक नियमोसे अनभिज्ञताके साथ-साथ इस प्रकारकी मनो-वृत्ति भी हमारे तदुरुस्त रहनेके रास्तेमे एक बहुत बड़ी बाधा है। अगर हम जान ले कि रोग हमारे ही दोषसे होता है, चाहे वह जानकर किया गया हो या अनजानमे, तो हमे अपना स्वास्थ्य बनाए रखनेमे बड़ी सहायता मिलेगी। जब हम जान लेंगे कि बीमारीको बुलानेवाले हम खुद ही है तब बीमार होनेपर हम यह मालूम करनेकी कोशिश करेंगे कि हम कहा चूके। अगर अपनी गलती मालूम हो गई और हमने उस शिक्षाको गाठ बांध लिया तो भविष्यमे हम उस रोगसे बचे रहेगे।

स्वास्थ्य स्वाभाविक अवस्था है और प्रकृति या जीवन-शक्ति—आप उसे चाहे जिस नामसे पुकारे —सदा हमारे शरीरको स्वास्थ्यकी अवस्थामे ही रखनेका यत्न करती है। अगर वह जब-तब इन अवस्थामें नही रहता है तो इसका कारण हमेशा हमारी कोई भूल, कोई दोष ही होता है, चाहे वह जानमे हुआ हो या अनजानमे। स्वास्थ्यके इन मूल तत्त्वको, हम सच्चे स्वास्थ्यका सुख भोगते रहना चाहते हो तो, हमे अच्छी तरह समझ लेना होगा।

वहुत करके यह स्वाभाविक स्वास्थ्यमें ठीक भोजन करने और शरीरकी सफाईका काम ठीक तरहसे होते रहनेपर अवलंबित है।

आइए पहले इस वातको समझें कि इन दोनों वातोंके मानी क्या होते हैं। मैं युक्त आहारके विषयको पहले लेता हूं। भोजनका विषय वड़ा रोचक है और वह तंदुरुस्तीकी तथा वीमार हो जानेपर रोगसे छुटकारा पानेकी सच्ची कुंजी है।

भोज्य पदार्थके वर्गीकरण

हमें आहारकी आवश्यकता पोषण पानेके लिए होती है। उससे हमें गरमी और शक्ति मिलती है, वचपन और किशोरावस्थामें शरीरकी वाढ़का मसाला मिलता है और रोज होनेवाली तंतुओंकी छीजनकी क्षति-पूर्ति भी होती है। रासायनिक दृष्टिसे भोजनकी वस्तुओंके दो विभाग किए जा सकते हैं।

१—सजीव

२—निर्जीव

कारबन-युक्त पदार्थ सजीव कहे जाते है और विना कारवनवाले निर्जीव।

सजीव खाद्यके भी दो भेद हैं—

१—नाइट्रोजनयुक्त (प्रोटीन)

२—नाइट्रोजनरहित

फिर नाइट्रोजनवाले पदार्थोंके भी दो विभाग होते हैं—

१—कारबोहाइड्रेट

२—हाइड्रोकारबन या चिकनाई।

निर्जीव भोज्य द्रव्योमें खनिज या तेजाबसे बने नमक और जल शामिल है। इस प्रकार रासायनिक-की बनावटी दृष्टिसे भोज्य पदार्थ इन ५ वर्गोमें विभक्त किए जा सकते है —

(क) प्रोटीड

(ख) कारबोहाइड्रेट

(ग) चिकनाई

(घ) खनिज नमक

(ङ) जल

शरीर-शास्त्रके अनुसार भी उनके दो विभाग होते है—

(क) जिससे हमें शक्ति और गरमी मिलती है। अर्थात् मुख्यत. कारबोहाइड्रेट और चिकनाई तथा अशत· प्रोटीनवाले द्रव्य।

(ख) बाढ़का मसाला देने और क्षयकी पूर्ति करनेवाले पदार्थ अर्थात् प्रोटीड।

पोषण क्रियाकी दृष्टिसे अर्थात् उनका अंतिम परि-णाम या प्रतिक्रिया कैसी होती है इस दृष्टिसे भी उनके दो वर्ग बनते हैं—

(क) अम्ल प्रतिक्रियावाले

(ख) क्षार प्रतिक्रियावाले

जीवनशास्त्रसंबंधी विचारसे भी उनके दो विभाग होते है—

(क) सप्राण या जीवित पदार्थ अर्थात् जिनमें विटामिन मौजूद हैं ।

(ख) निष्प्राण या मृत पदार्थ अर्थात् जिनके विटामिन नष्ट हो चुके हैं ।

पहले वर्गीकरणके अनुसार आहारके मूल तत्त्व निम्न पांच प्रकारके पदार्थ ठहरे—प्रोटीड, कारबोहाइड्रेट, चिकनाई, खनिज नमक और पानी । इनमेंसे कारबोहाइड्रेट और चिकनाई यानी घी-तेल (चरबी), गरमी और शक्ति प्राप्त करनेके मुख्य स्रोत हैं और प्रोटीड शरीरकी बाढ़ और क्षति-पूर्तिके। पोषण-क्रियाकी दृष्टिसे ये सभी अम्ल प्रतिक्रियावाले पदार्थ हैं और केवल खनिज लवण क्षार प्रतिक्रियावाले । हमारा रक्त तथा तंतुओंके भीतरका द्रव-द्रव्य क्षार-गुणवाला है और हमारे स्वस्थ बने रहनेके लिए उनका क्षारमय रहना जरूरी है । चूंकि गरमी, शक्ति, वृद्धि और क्षयकी पूर्तिके लिए हमें अम्ल प्रतिक्रिया या खटास पैदा करनेवाली चीजें खानी पड़ती हैं, इसलिए क्षार प्रतिक्रियावाली चीजोंको काफी मात्रामें लेते रहना बहुत जरूरी है । क्षार प्रतिक्रिया-वाले पदार्थ वे हैं जिनमें प्राकृतिक लवण होता है—यानी सभी हरी तरकारियां और ताजा फल । युक्त आहारका यह एक बड़ा तत्त्व है जिसे हमे हमेशा याद रखना चाहिए। दूसरी बात याद रखनेकी यह है कि जहांतक हो सके हमें सभी निष्प्राण, निर्वीर्य (आगपर पकाई हुई) चीजोंके खानेसे बचना

चाहिए। अगर ऐसी चीजे खानी ही पड़े तो सप्राण (आगके संपर्कमे न आए हुई चीजे अर्थात् फल और तरकारियां) पदार्थ भी प्रचुर मात्रामें खाते रहना चाहिए।

कौन-सा तत्त्व किस चीज़में मिलेगा

अव इन विविध प्रकारके भोज्य पदार्थोकी कुछ मिसाले आपके सामने रखता हू।

(१) वनस्पतिजन्य प्रोटीड—सव तरहके द्विदल अन्न, दाल—सेम आदिमे मिलता है। प्राणिज (एनिमल) प्रोटीड मांस, मछली, अडे. दूध-दही, पनीर छेने आदिमे रहता है।

(२) कारवोहाइड्रेट—इसकी उत्पत्ति मुख्यत वनस्पतिसे ही है। यह (१) गेहू, चावल, वाजरा, मकई, जुआर, सागूदाना, आलू, (२) अमरूद, केला सूखे मीठे मेवे—जैसे खजूर, मुनक्का, किशमिश, अजीर आदि सव तरहकी मीठी चीजोमे तथा (३) गुड़ और चीनीमे पाया जाता है।

न० १ और न० ३ की चीजोको कार्वोहाइड्रेटके अतर्गत श्वेतसारवर्गमे गिनना चाहिए और न० २ को शर्करावर्गमे। न० १ और ३ की चीजे एक ही तरह कठिनतासे पचती हैं जव कि न० २ की चीजोको पचा-पचाया भोजन कहा जाता है क्योंकि श्वेतसार-के पाचनका अंतिम परिणाम उनका फल-शर्कराके रूप-मे वदलना है। गुड-चीनी और गन्नेमे पाई जानेवाली चीनी फल-शर्करासे भिन्न है। इसका श्वेतसारवर्ग

की चीजों जैसे चावल, गेहूंकी तरह ही पाचन होता है तब इसे फल-शर्कराका रूप मिलता है।

(३) चिकनाई---यह प्राणिज भी हो सकती है, जैसे घी, मक्खन, चर्बी आदि, और वानस्पतिक भी, जैसे सरसोंका तेल, तिलका तेल, नारियलका तेल आदि।

(४) प्राकृतिक लवण---साग, तरकारी और फलोंमें प्रचुर मात्रामे रहते हैं।

(५) सप्राण पदार्थ---स्वाभाविक अवस्थामें सभी भोज्य पदार्थ सप्राण होते हैं, कुछमें यह गुण मामूली तौरपर पकानेपर भी बना रहता है।

(६) निष्प्राण पदार्थ---घी, तेलमें तली हुई सब चीजें, सब बनाई हुई चीजें, जैसे सफेद शक्कर, मैदा आदि।

(७) अम्ल परिणामवाली चीजे---प्रोटीड, कारबोहाइड्रेट, (अन्न और गुड-चीनी) चर्बी, तेल आदि।

(८) क्षारीय परिणामवाली चीजे---हरे साग, तरकारियां और खट्टे-मीठे तथा सूखे-मीठे फल आदि।

: ४ :

अयुक्त आहार

अयुक्त आहारका अर्थ है—गलत तरीकेका खाना-पीना, खासकर जरूरतसे ज्यादा खा लेना और सयोग-विरुद्ध—बेमेल चीजोंको एक साथ खाना। आवश्यकता-से अधिक खा लेनेकी आदत निश्चय ही स्वास्थ्य-नाशका बहुत बड़ा कारण है। शरीरको पोषण और उसके सब कल-पुरजोंको ठीक रखनेके लिए रोज कुछ आहार अवश्य मिलना चाहिए। पर इसके लिए जितनेकी आवश्यकता है उससे अधिक जो कुछ भी हम खाते हैं वह रोग पैदा करता और समयसे पहले ही मौतके नजदीक कर देता है। इसी तरह मल-विसर्जनकी क्रिया ठीक तौरसे न होने अर्थात् शरीरमें रोज निकलनेवाले कूड़ेकी पूरी सफाई न होनेसे उसमें एक तरहका जहर पैदा हो जाता है। मल बाहर निकलनेका काम करनेवाले हमारे चारो अग—फेफड़ा, त्वचा, गुर्दा और आते हर वक्त इस कोशिशमे लगे रहते है कि हमारा शरीर भीतरसे साफ-सुथरा रहे। जब उन्हे शक्तिसे अधिक श्रम करना पडता है और उससे थक जानेके कारण वे अपना काम ठीक तरहसे नही कर पाते तो शरीरमे विषका सचय हो जाता है और इसका फल होता है रोग और अकाल-मृत्यु।

इस प्रकार समुचित आहार और समुचित सफाई दोनों हमारे स्वास्थ्यके लिए अत्यावश्यक हैं। समुचित या युक्त आहारका अर्थ ऊपर बतलाया जा चुका है कि वह भोज्य पदार्थोंके गुण, मात्रा और उनके सयोग या मेल तीनों दृष्टियोंसे ठीक हो।

संयोगविरुद्ध भोजन

कौन-कौन-सी चीजे एक साथ खाई जा सकती है और कौन-कौन-सी नही खाईं जा सकतीं, यहां इसी महत्वके प्रश्नपर विचार किया जायगा। इस विषयमें मैं कुछ नई बाते आपके सामने रखूंगा। उन्हें ठीक तौरसे समझनेके लिए जरूरी है और मेरा आपसे साग्रह अनुरोध है कि आप अबतक इस बारेमे जो कुछ मानते आए हैं उसे दिमागसे निकाल दें। हो सकता है कि आपकी वे धारणाएं शास्त्र कही जानेवाली पुस्तकों, भारतकी परंपरागत प्रथाओं अथवा पूर्व प्राप्त शिक्षापर आश्रित हों, पर मैं जो कुछ आपको बताने जा रहा हूं उसका आधार है आधुनिक रसायन-शास्त्र और शरीर-शास्त्र। इन नए विचारोंकी परीक्षा उनके गुण-दोषके आधारपर की जानी चाहिए, पुरानी दृढीभूत धारणाओंकी ऐनकसे देखकर उनकी निंदा या विरोध नही किया जाना चाहिए।

कुछ लोग मानते है कि जो कुछ हम परंपरासे करते आ रहे हैं वह जरूर अच्छा होगा। मिसालके लिए कार्बोज (कारबोहाइड्रेट) और प्रोटीन वर्गकी

चीजोंको (हिदुस्तानमे दाल-भात, दाल-रोटी और पश्चिममें गोश्त-रोटी) सभी तरहके लोग हजारों सालसे एक साथ खाते आ रहे है, इसलिए मानते है कि यह भोजन-विधि विलकुल ठीक है। पर, अव जर्मनी और अमरीका-जैसे देशोंमे भी लोग इस भोजनके हितकर होनेमे शका करने लगे है। पहले महायुद्धके बादसे वहां बडी सरगरमीसे इस वातकी खोज की जा रही है कि हमारे आहारमे क्या दोष—त्रुटियां हैं, जिन्हे हटाकर राष्ट्रका जन-वल वढाया जा सके। जर्मन उस युद्धमे हार जानेके वादसे इस प्रश्नके पीछे पड़ गए। अमरीकनोंने भी देखा कि फौजमे काम करनेकी उम्रके हमारे १०० आदमियोमेसे ७० डाक्टरी परीक्षामें नालायक निकल जाते है। तव उन्होंने इस शोचनीय अवस्थाके कारणोकी तलाश मुस्तैदीसे शुरू की और इस बारेमे की गई खोजोंके फलस्वरूप कुछ पक्के नतीजोपर पहुंचे। हमारी तदुरुस्ती जर्मनो-अमरीकनोंसे अच्छी नही, वल्कि गई-वीती है, जैसा कि मै अपनी भूमिकामे दिखा चुका हू। हमारी औसत आयु केवल २३ साल है जव कि अग्रेजोंकी ५६ और अमरीकनोंकी ६० साल है। यहां वच्चोकी मृत्यु-संख्या सौ पीछे ३० है, इंग्लेंडमे ८। ऐसा ही अंतर और वातोमे भी है। मै जानता हूं कि इस शोचनीय अवस्थाके लिए और भी कई वातें जिम्मेदार है। पर मुझे इसमे संदेह नही कि हमारा भोजन, इसका अगर सवसे वडा नही, तो एक प्रधान कारण

अवश्य है। हमारे प्रमुख नेता इन कारणोंको अपने तौरपर दूर करनेकी कोशिश कर रहे हैं। पर मैं पिछले १३ सालसे केवल भोजनके मसलेको हल करनेमें लगा हूं। अपने आपपर और दूसरोंपर भी मैंने कई परीक्षण प्रयोग किए हैं। अतः अब मैं जिन विचारोंका प्रचार कर रहा हूं वे मेरे निजी अनुभवके फल हैं और शरीर-शास्त्र-संबंधी नई जानकारी और नई खोजोंपर आश्रित है।

आप जानते ही हैं हम सबकी रुचि—प्रवृत्ति भिन्न-भिन्न होती है। कुछ लोग शास्त्रका अनुसरण करना चाहते है और शास्त्रों या प्रमाण माने-जाने-वाले ग्रंथोंसे जो कुछ सीखते हैं जीवनके सभी कामोंमें उसीका अनुगमन करते हैं। मुझे ऐसे लोगोसे कोई झगड़ा नही, पर मैं खुद इस वर्गका नही हूं। उलटा, मैं तो उन लोगोंमेंसे हूं जो सत्यकी खोजमे हर शास्त्रवचनपर शंका करते हैं और जिनका समाधान सब प्रश्नोंपर स्वयं विचारकर स्वतंत्र रूपसे मत स्थिर किए बिना कभी नही होता। इसलिए शास्त्रके प्रमाण पेश करनेके बदले मै आपकी बुद्धिको अपनी बात समझानेकी कोशिश करूंगा।

पाचनक्रिया और उसके अवयव

क्या-क्या चीजे एक साथ खाई जा सकती है और क्या-क्या नही, इसे अच्छी तरह समझनेके लिए आपको इस बातकी मोटी जानकारी हो जानी चाहिए कि हमारे शरीरमे आहारके पाचनकी क्रिया किस तरह

होती है । पाचनका अर्थ होता है न घुलनेवाले खाद्य द्रव्यको घुलनेवाला बना देनेके रासायनिक रूपातरकी क्रिया, जिससे शरीरके लिए उसके सत्त्वको चूस लेना आसान हो जाता है । यह क्रिया पाक-प्रणालीमें होती है; जो मुंहसे आरभ होकर गुदातक चली जाने-वाली एक लबी नली है । उसके ६ भाग होते है—१ मुख, २—कठ या कंठाशय, ३—अन्ननाली, ४—पेट या आमाशय, ५—छोटी आते और ६—बडी आंते। आप याद रक्खे कि पाचनक्रियाके स्थान मुह, पेट और छोटी आंते है । अब मै आपका ध्यान इस ओर दिलाना चाहता हूं कि हमारे आहारका कर्वोज यानी श्वेतसार और शक्करवाला अश सबसे पहले मुंहमे ही और क्षार-माध्यममें पचता है और प्रोटीड तत्त्व आमाशयमे पहुंचकर अम्ल-माध्यममें । शरीर-शास्त्रकी इतनी-सी जानकारीसे आप भोज्य वस्तुओके सयोगके सिद्धातको आसानीसे समझ लेगे । उनके नियम ये है—

(१) कर्वोजका हर तरहकी खट्टी चीजों—नीबू, इमली, दही, खट्टे फल आदिसे विरोध है। इसलिए कि उनकी खटास मुहके पाचक रसकी क्षारताको नष्ट कर देती है, जिससे श्वेतसारका प्रारभिक पाचन ठीक तरहसे नही हो पाता।

(२) इसी तरह प्रोटीड वर्गकी वस्तुओसे भी कर्वोजका मेल नही बैठता । कारण यह कि कर्वोजका पाचन मुहमे क्षार-माध्यममे प्रारभ होता है और प्रोटीडको पचानेके लिए जिस पाचक रसकी आव-

श्यकता होती है, वह खट्टा होता है। श्वेतसारके साथ प्रोटीड बिलकुल न खाई जाय तो मुंहमें थूकके मिलनेसे उसका जो पाचन प्रारंभ होता है वह पेटमें पहुंचकर भी जारी रहेगा, क्योंकि उस हालतमें वहां खट्टा रस नही छूटता। पर अगर कर्बोज, शक्कर और मिठासवाली चीजोंके साथ दाल, मांस आदि प्रोटीड वर्गकी वस्तुएं खाई जायं तो उनके आमाशयमें पहुंचने-पर उनके पाचनके लिए उसकी ग्रथियोंसे अम्लरस निकलने लगेगा और वह कर्बोजके साथ आए हुए क्षार रसको निकम्मा बना देगा। इस प्रकार कर्बोज और प्रोटीड दोनोंके पाचनमे बाधा पड़ेगी।

(३) सब तरहकी खट्टी चीजों—खट्टे फल, दही आदिका प्रोटीडके साथ पूरा मेल है। पाचक रस-की खटासको वे बिगाड़ती—बदलती नहीं इसलिए प्रोटीडके पाचनमे बाधक नही होतीं।

(४) इसी तरह तजरबेसे यह भी पाया गया है कि दूधके साथ अगर और कोई चीज न खाई जाय तो उसका पाचन जितना अच्छा होता है उतना कर्बोज या प्रोटीडके साथ लेनेसे नहीं। इस दृष्टिसे इन दोनों वर्गकी वस्तुओंसे उसका मेल नही है। पर खट्टे फलोंसे उसका पूरा मेल है। वह ऐसे फलों और तरकारियोंके साथ भी लिया जा सकता है—जिनमें कर्बोज और प्रोटीन दोनों बहुत कम मात्रामें होते हैं।

(५) आलू, गंजी-जैसी तरकारियां, केले और खजूर-जैसे फल, जिनमें कर्बोजका अंश बहुत अधिक

होता है, और वे सभी फल-तरकारिया, जिनमे कर्बोज १५ प्रतिशतसे अधिक हो, कर्बोजवर्गकी मानी जाती हैं इसलिए उन्हें खट्टी चीजो और प्रोटीडके साथ मिलाकर खाना ठीक नही।

ध्यान रहे कि सयोगविरुद्ध वस्तुए अगर अरसेतक खाई जायं तो जैसा कि ऊपर वताया जा चुका है, उनके पचनेमें जरूर गडवड होगी। पर प्रकृति अथवा जीवनका देवता ऐसा दयालु है कि उसने छोटी आंतोंमें उनका थोडा वहुत पाचन हो जानेका प्रवध कर रखा है जिसमें हम जिदा रहे और देखनेमे तंदुरुस्त भी रहें। पर जल्दी या देरसे हमारी तदुरुस्तीपर इसका असर पडकर रहेगा। क्योकि ऐसी वेपची चीजोंको पचानेमे छोटी आतोसे पाचक अगोंको वहुत मेहनत करनी पड़ती है। कुछ दिनोतक वे इस अतिरिक्त श्रमका वोझ उठा ले सकते है, पर सदा नही उठा सकते। एक-न-एक दिन वे थककर गिरेंगे और तव अग्निमांद्य अपने साथी रोगोके साथ आ धमकेगा। इसीलिए जो लोग चाहते हों कि उनकी तंदुरुस्तीको मुर्चा न लगे उन्हें मेरी सलाह है कि वे अपने भोजनमे सयोगके इन सिद्धांतोका सदा अनुसरण करते रहें। कम-से-कम जिनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं, या खराव है, उन्हें तो इनकी अवहेलना कदापि न करनी चाहिए।

स्वास्थ्यके नौ सूत्र

अतमे मैं आप लोगोसे अनुरोध करूगा कि आहार-

के नीचे लिखे नौ सुनहरे नियमोंको आप सदा याद रखें—

१—भोजन करते समय आप प्रसन्नचित्त रहें। किसी कारणसे मन क्रोध, शोक-जैसे किसी प्रबल भाव-से उद्विग्न हो तो, अच्छा है कि उस वक्त पेटको छुट्टी ही दे दें।

२—निगलनेके पहले हर एक ग्रासको अच्छी तरह चबा लें। साधारण भोजनको कम-से-कम ३०से ४० मिनटतकका समय दे।

३—कुछ मिलाकर इतना ही खायं कि न पेटमें उस वक्त बोझ मालूम हो, न पीछे।

४—रोगसे बचानेवाले खाद्य (तरकारियां और फलकी मात्रा) खटास पैदा करनेवाली चीजों (कर्बोज, प्रोटीन और चिकनाई)से कम-से-कम तिगुनी होनी चाहिए।

५—काफी पानी पीये और दो बारके भोजनके बीचके समयमे अर्थात् सवेरेके नाश्ते और दोपहरके भोजन, और दोपहर और शामके भोजनके बीचके समयमे खास तौरसे पीये। इससे शरीरमें इकट्ठे हुए कूड़ेकी सफाईमें मदद मिलेगी ओर पाचनमें गड़-बड़ भी न होगी।

६—घी, तेलमें तली हुई चीज़ोसे जहांतक हो सके परहेज रखें, वैसे ही सब तरहके जहरों—चाय, काफी, तंबाकू, अफीम आदिसे भी।

७—इस बातको याद रखें कि पकाई हुई चीजसे,

कच्ची ताजा चीजमे अधिक गुण होता है और आपको नित्यके भोजनमे इनका भाग अवश्य होना चाहिए।

८—नियमसे व्यायाम करें और इसका ध्यान रखें कि समयसे साफ पाखाना आ जाता है।

९—इस मंत्रको याद रखें—

खानेको आधा करो,
पानीको दूना,
कसरतको तिगुना और
हँसना चौगुना।

: ५ :

सफाईके चार रास्ते

आरोग्यरक्षाके लिए तीन बातें बहुत जरूरी है। पहली और सबसे ज्यादा जरूरी बात है मनका ठीक रहना। आपको चाहिए कि सदा प्रसन्नचित्त रहें, चिंता और परेशानीको पास न फटकने दें। चितासे हानि-ही-हानि है, लाभ कुछ भी नही। यह अज्ञानसे पैदा होती और ईश्वरीय विधानमें अश्रद्धाकी निशानी है। आपको चाहिए कि, भगवान जो कुछ करता है हमारे भलेके लिए करता है इसका पूर्ण विश्वास रखें, और किसी बातकी चिंता न करे। आदमीको चाहिए कि संकट---कठिनाईमें पड़ जानेपर भी धीरज न छोड़े, मनको उद्विग्न न होने दे। मनोविकार, क्रोध और ईर्ष्या-द्वेष आदि स्वास्थ्यके लिए विषरूप है। जैसे भी हो इनसे बचना ही कर्तव्य है। मित्रो, मैं आप लोगोंको धर्मका उपदेश न देकर स्वास्थ्य-रक्षाकी बात कह रहा हूं, और इस दृष्टिसे मै पूरे जोरके साथ कहता हूं कि क्रोध, द्वेषादि मनोविकार स्वास्थ्यके लिए निश्चित रूपसे हानिकर है। जिस आदमीका मन इन विकारोंका वाहन बन चुका है, वह स्वास्थ्यके अन्य सारे नियमोंका धर्मवत् पालन करते हुए भी सच्चे स्वास्थ्यका सुख नहीं भोग सकता। इसलिए कि इन मनोविकारोंका

अत:-स्रावग्रंथियोसे निकलनेवाले रसपर खराव असर पड़ता है, और यही ग्रंथियां शरीरकी वुनियादी पोषण-क्रियाका नियंत्रण करती हैं। उनका रस खराव—जह-रीला हो जानेपर सारे शरीरमे विपविकार उत्पन्न हो जाता है। फलत: पाचकग्रंथियोंसे काफी रस नही छूटता, अत: आहारका पाचन ठीक प्रकारसे नही हो सकता। पाचनक्रिया विगड़नेपर तंदुरुस्ती विगडे विना नही रह सकती। आशा है अव आपकी समझमे यह वात आ गई होगी कि चिडचिड़ापन आदि दोष क्यों स्वास्थ्यके लिए घातक होते है।

दूसरी आवश्यक वात है शुद्ध आहार या ठीक खाना।

तीसरी वात है, शरीरके भीतर पैदा होनेवाले मल या कूडेकी ठीक तरहसे सफाई होना। इस अध्यायमे मैं इसीकी चर्चा करना चाहता हू।

शरीरकी सफाई रखनेवाले अवयव

आप जानते है कि शरीरकी शुद्धि या सफाईका काम करनेवाले चार मुख्य अवयव है—फेफडा, त्वचा, गुर्दे और आतें। ये अग हमारे शरीरसे जो विप वाहर निकालते है उसके परिणामका अदाजा आपको इसी वातसे हो सकता है कि अगर फेफडे अपना काम विलकुल वंद कर दे, जैसा कि गला घोंट दिए जानेकी हालतमे होता है, तो हमारे प्राण-पखेरू पांच मिनटके अदर ही उड जाय। त्वचा या खालका काम पूरी तरह वद हो जाय। मान लीजिए कि उसपर कोई ऐसा गाढा लेप लगा दिया

जाय कि पसीना निकलना ही बंद हो जाय, तो आदमी २४ घंटेसे अधिक नही जी सकता । गुर्देका काम, यानी पेशाव आना बंद हो जानेसे ७२ घंटे या तीन दिनके अंदर मृत्यु होती है। आंतोकी क्रिया एकबारगी बंद हो जाय, जैसा कि आंतोमें सूखा मल या और कोई कडी चीज अटक जाने आदिकी दशामें हो सकता है, और चीरा लगाकर वह अवरोध दूर न कर दिया जाय, तो आदमी दो-चार दिनसे अधिक नहीं जी सकता।

इस विवरणसे आप देखेंगे कि फेफड़ा मलोत्सर्गका सर्वप्रधान अवयव है। उसके बाद क्रमसे त्वचा, गुर्दों और आंतोंका नंबर है। सौभाग्यवश पहलेके तीनों अवयव अपनी संभाल आप कर लेनेमें समर्थ है, बशर्ते कि हम उन्हें इसका थोडा-सा भी अवसर दें। हमारी लापरवाही और नासमझीके कारण वे अक्सर ठीक तौरसे अपना काम नही कर पाते। इसलिए हमे उनका भी उतना ही फिक्र रखना चाहिए जितना आंतोंका। अब हम इसपर विचार करे कि सफाईका काम करनेवाले इन अवयवोंको अच्छी हालतमे रखनेके लिए हमे क्या करना चाहिए, कि जिससे हमारी तंदुरुस्ती सदा चमकती रहे। उनके महत्वके क्रमसे मैं उनपर विचार करूंगा।

१. फेफड़े

अधिकांश लोग अपने इस अवयवका ठीक तौरसे उपयोग नही करते। पहली गलती हम इस बारेमें

यह करते है कि साससे बहुत थोड़ी हवा भीतर ले जाते हैं। लड़कपनमें खेल-कूद आदि शरीर-श्रमके काम करनेसे हमे मजबूरन गहरी सांस लेनी पड़ती है। पर किशोरावस्थाके पार करते ही हममेसे अधिकांश हाथ-पांवोंको पेंशन दे देते है। शारीरिक श्रमके काम न करनेसे हमें गहरी सांस लेनेकी जरूरत नही होती और उथली सांससे जितनी हवा अदर पहुंचती है वह हमारे खूनको साफ रखनेके लिए काफी नही होती। हमारी दूसरी गलती है गदी हवामे सास लेना। कुछ लोग ऐसी जगहोंमे काम करते और सोते हैं जहां ताजी हवाका गुजर ही नही होता और होता है तो बहुत कम। नतीजा यह होता है कि जो हवा सांसके जरिए उनके फेफडोमे पहुंचती है वह अच्छी नहीं होती। साफ हवा न मिलनेसे तंदुरुस्ती बिगड़ जाती है। इसलिए फेफडोकी फिक्र रखनेके लिए जरूरी है कि—

(क) बुढापेमे भी आदमी चलने-फिरनेका कुछ शरीर-श्रम करता रहे, जिसमे उसे गहरी सांस लेनी पडे। यह न हो सके तो घरपर ही गहरी सास लेनेका अभ्यास करे। इसकी विधि यह है कि खुली हवामें खड़े होकर कधेको थोडा पीछे ले जायं और धीरे-धीरे गहरी सास खीचे तथा उसे बाहर निकाले। दिनभरमें करीब ५० बार ऐसा करना चाहिए। चाहें तो तीन या चार किस्तोंमे बांटकर करे। प्राणायाम और सूर्य-नमस्कार भी अच्छे अभ्यास हैं। तेज चालसे

चलते हुए टहलना बुढ़ापेमें भी सबसे अच्छी क़सरत है।

(ख) रोगी और नीरोगी दोनों अवस्थाओंमें हमे स्वच्छ ताजी हवा भरपूर मात्रामें मिलती रहनी चाहिए। स्वस्थका वह स्वास्थ्य बनाए रखनेमें सहायक होती है और बीमारको शीघ्र आरोग्य लाभ करनेमें। दुनियामें ऐसी कोई बीमारी नहीं जिसमें ताजी हवा नुकसान करे। इसलिए तंदुरुस्ती या बीमारी दोनो हालतोंमे हमे खुले हवादार स्थानमे रहना चाहिए। जहांतक हो सके बिलकुल ही खुली जगहमें रहें। और जब ऐसी जगहमे सोनेका सुभीता हो तो कभी उसका लाभ उठानेसे न चूकें। लोगोंको खिड़कियां-दरवाजे बंद करके कमरोंमें सोते देखना बड़ा कष्टकर होता है। आप किसी सोते आदमीको ध्यानसे देखे तो उसे जागते समयकी अपेक्षा अधिक गहरी सांस लेते पाएंगे। यही बात उग्र रोगकी अवस्थामें भी होती है। इसलिए नींद और बीमारीकी हालतमे ताजी हवाकी जरूरत खासतौरसे होती है। याद रखिए कि रक्तमे वायुके आक्सिजन तत्त्वकी भरपूर मात्रा रहना, पहले तो रोगको आनेसे रोकता है और हो जानेपर उसे जल्दी बिदा करनेमे भी मदद देता है।

२. त्वचा

शरीरकी सफाई करनेवाले अंगोंमें, महत्त्वकी दृष्टिसे त्वचाका दूसरा स्थान है। उसकी क्रियाका

शरीर-धारणमें इतना महत्व है कि उसके बिल्कुल बंद हो जानेका अर्थ सद्य. मृत्यु है। उसके अधिक दूरतक जल जानेसे भी आदमीकी जल्दी ही मृत्यु हो जाती है। हमारी देहसे हर समय पसीना निकलता रहता है, चाहे वह गरम हो या ठंडा। वह इस तरह भी निकलता है कि हमें उसका पता भी न लगे। इस प्रकार हम अपनी खालके जरिए शरीरका विष बाहर निकालते रहते हैं। उसका काम ठीक तरहसे होता रहनेके लिए जरूरी है कि हम उसे अच्छी हालतमें रखें। इसके तीन उपाय हैं —

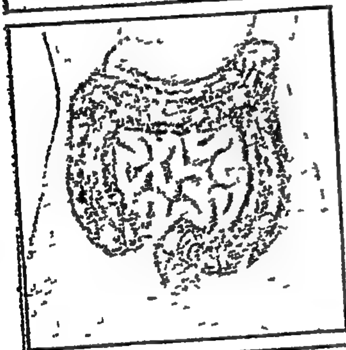
(क) खुरदरे तौलिएसे या अपनी हथेलीसे रगड़कर या उपयुक्त प्रकारकी मालिशसे उसकी अच्छी कसरत करा देना।

(ख) नियमित स्नानके द्वारा उसे साफ-सुथरी रखना।

(ग) धूपस्नान और वायुस्नानके द्वारा उसे सप्राण, सशक्त बनाए रहना। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे त्वचाका रगड़ा जाना स्नानसे अधिक आवश्यक है। पर स्नान भी स्वास्थ्य देनेवाली क्रिया है। दिनभरमें पाँच मिनटतक त्वचाको रगड़ना काफी है और यह काम अपने ही हाथों किया जाना अधिक अच्छा है। धूपस्नानके लिए त्वचाको धूपमें खोलकर उतनी देर बैठना या लेटना होता है, जबतक कि धूप और बाहरका तापमान कष्टकर न मालूम हो। सवेरेका समय इसके लिए अधिक अच्छा होता है। वायुस्नानके



[बडी आंतोमें पुराना मल सूख गया है और कई जगह आंतें उसमें चिपककर ऐंठ-सी गई है।]



[स्वस्थ एवं सशक्त बड़ी आंतें; ऐसी आंतोमें आवश्यकतासे अधिक समयतक मल नही रुकता।]



[कब्जकी वजहसे मल बड़ी आंतोमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और भारीपनके कारण लटक गई है और फूल गई है।]

थोड़ा शौच होनेपर भी कोई आदमी कब्जसे बुरी तरह पीडित हो सकता है। जिन बातोसे हमे तंदुरुस्त

वने रहनेमे मदद मिलती है उनमे वडी आंतका साफ रहना भी है। पर सवाल यह है कि यह साफ रखी कैसे जाय? नीचे वताए हुए नियमोका ध्यानसे अनुसरण किया जाय तो यह वात वहुत आसान है।

(क) मालूम होनेपर शौच जानेमे देर हर्गिज न लगाइए। साधारण स्वस्थ मनुष्यको, मलाशयमें मल पहुचनेपर, इसकी सूचना मिल जाती है और उसे मल-त्यागकी इच्छा होती है। ऐसा होनेपर उसे तुरत फारिग हो आना चाहिए। पर कामकी भीड़ या दूसरी अडचनोंके कारण प्रकृतिके इस आदेशकी उपेक्षा करनेका रिवाज-सा हो गया है। कब्जकी ९० फी सदी शिकायतोंका कारण यही है। शौच मालूम होनेपर न जानेका नतीजा यह होता है कि इस सूचनाकी ध्वनि धीमी हो जाती है और कुछ दिनमे सूचना मिलना ही वंद हो जाता है। वस, यहीसे कब्जके वीज वोये जाते हैं।

(ख) काफी कसरत कीजिए या गहरी सांस लीजिए। उथली या अधूरी सांस लेना और वैठकर किए जानेवाले काममे लगे रहना, चलने-फिरनेकी आदत न रखना—कब्जका दूसरा वड़ा कारण है।

(ग) खूव पानी पीजिए—कम पानी पीनेसे मल वहुत कडा हो जाता है और कब्ज पैदा करता है। सोते समय और सवेरे सोकर उठनेपर एक-एक गिलास पानी पी लेना अच्छी आदत है। पर वह पानी साफ होना चाहिए।

(घ) अयुक्त आहारसे बचिए, खासकर भूखसे एवं अधिक और बेमेल चीजे खानेसे। मैदा या बहुत बारीक आटा, सफेद चीनी, दूध, मास और श्वेतसारमय कार्बोज चीजोंका अधिक मात्रामें इस्तेमाल भी कब्जका एक बड़ा कारण है। इसके सिवा जो खाना ठीक तौरसे पचता नही है, उसमें खमीर पैदा होकर बहुत ज्यादा गैस पैदा होने लगती है। इससे आंतोमे तनाव—फैलाव बढ़ जाता है और वह क्रिया ठीक तौरसे नहीं हो सकती जिससे मल क्रमशः आगेकी ओर ढकेला जाता है। यह भी कब्जका कारण होता है।

(ङ) शौच जानेका समय बांध लीजिए—उस वक्त जाइए जरूर, चाहे शौच हो या न हो। शौचके लिए समय सवेरे उठते ही और शामको शामके भोजनके बाद बांधा जा सकता है। जो तीन बार जाना चाहें वे दोपहरके भोजनके बाद भी शौच जायं। भोजनके बाद शौच जानेकी इसलिए सलाह दी जा रही है क्योंकि इससे पेट ठीक साफ होता है और समयमें भी गड़बड़ी कम हो पाती है। रातको सोनेके पहले शौच जानेकी आदत होनेसे नीद भी अच्छी आती है। आप जो भी वक्त चाहे निश्चित करें पर मेरी सबको पक्की सलाह है कि आंतोंको रोज कम-से-कम दो बार अपनी सफाईका मौका जरूर दें। नियत समयपर शौच जाकर हम बड़ी आंतके पुट्ठोंको नियत समयपर काम करनेकी शिक्षा दे सकते हैं। इस साधनामे देर लग सकती है, पर है वह करने योग्य।

आप इन नियमोका पालन करें तो सभ्य जीवनकी इस भयानक व्याधिसे वचे रहनेकी पूरी आशा रख सकते है। निस्सदेह कब्ज सभ्य समाजकी एक वड़ी मुसीवत है।

पर अगर यह बिना बुलाया मेहमान हमारे शरीरमे जमकर बैठ गया हो तो इसे कैसे विदा करे? कब्जसे कष्ट पानेवाले व्यक्तियोंको सबसे अच्छी सलाह जो मै दे सकता हू वह यही है कि वे रेचक दवाइयोंसे दूर रहे। उनसे थोड़ी देरके लिए आंतोकी सफाई हो जाती है, पर रोगकी जड नही कटती। वह तो कटेगी ऊपर बताए हुए ढंगसे जीवनका क्रम, अभ्यास बदलनेसे। काफी पानी पीने, गहरी सास लेने, इतना शारीरिक श्रम या व्यायाम करनेसे कि खून तेजीसे देहमे दौडने लगे। युक्त आहारके नियमका अनुसरण करने, शौच मालूम होनेपर तुरत जाने, उसका समय वांध रखने और इस साधनामें धैर्यके साथ लगे रहनेसे सभ्यताके इस अभिशापसे मुक्ति मिल सकती है। पर अगर कब्ज आपकी प्रकृतिको पूरी तरह पछाड चुका है तो सबसे अच्छा उपाय आपके लिए यही है कि अपने जीवनकी लगाम कुछ दिनके लिए किसी ऐसे आदमीके हाथमे दे दे जो उसे प्रकृतिके पथपर चलानेकी कला जानता हो।

: ६ :

कब्ज

उसका कारण और निवारण

भोजनका जब देहसात्करण हो जाता है तब उसका शरीरके नित्यके साधारण कार्योंमे उपयोग होता है और थोड़ा बहुत कचरा जो उत्पन्न होता है उसे साधारणतया फेफड़े, त्वचा, वृक्क और आंतें बाहर कर देती है। जबतक ये अंग कचरेको पूरी तरह निकालते रहते है, स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है। जब मल-निष्कासनके इन अंगोंमेंसे कोई अपना काम पूरी तरह नहीं कर पाता तो रोग उत्पन्न होते हैं। इन अंगोंके कार्य-शैथिल्यके बारेमे पीछे लिखा जा चुका है। यहां मैं बड़ी आंतोंकी इस प्रकारकी शिथिलताके बारेमें, जिसे साधारणतया लोग कब्ज कहते है, कुछ अधिक कहना चाहता हूं। अपने दीर्घ चिकित्सा-कालके अनुभवके आधारपर मैं कह सकता हूं कि कब्जकी शिकायत केवल रोगियोंको ही नहीं, वरन् उन्हे भी रहती है जो स्वस्थ-से दिखाई देते हैं।

प्रत्येक सभ्य स्त्री-पुरुष आज कब्जसे पीड़ित है, और कब्ज ही प्रत्येक रोगकी जननी है। इसलिए कब्जका जरा विस्तारसे अध्ययन करना आवश्यक

है, और यह जानना भी कि सचमुच कब्जके क्या मानी है ? पेट साफ रहनेमें और कब्जमे क्या अंतर है ? यह किस प्रकार पैदा होता है ? इससे किस प्रकार वचा जा सकता है ? और यदि दुर्भाग्यसे कब्ज रहने लग गया हो तो इससे मुक्ति किस प्रकार मिल सकती है ? अब मै एक-एक करके इन सब बातोपर विचार करूगा ।

पहले हम लोग यह समझ लें कि कब्ज है क्या ? इसे ठीक-ठीक जाननेके लिए हमे पाचन-क्रियासबंधी अवयवोंका थोड़ा बहुत ज्ञान होना जरूरी है। मै पहले कह आया हू कि ये अवयव छ. भागोमे विभक्त है, जिनमे अतिम भागपर, जिसे बडी आंत और मलाशय कहते है, मल निकालनेका भार रहता है । मुख, आमाशय और छोटी आतें मिलकर केवल भोजनके पाचन और अभिशोषणका कार्य करते है ? भोजनके मुहमे डाले जानेपर उसे अच्छी तरह चबानेमे और उसमे मुंहकी लार अच्छी तरह मिलने देनेमे कुछ मिनट लगते है । तब वह आमाशयमे पहुचता है, जहा इसके पाचनमे तीन-चार घटे लगते है । फिर वह धीरे-धीरे छोटी आतोमे आता है और यहा भी इसके पचानेकी क्रिया चलती रहती है । छोटी आतोमे वह भोजन तरल अवस्थामे रहता है और यहां पचते हुए भागका अभिशोषण पूरी छोटी आत धीरे-धीरे करती है । अभिशोषण हो लेनेपर भोजनका बचा हुआ भाग,

जो अब भी तरल अवस्थामे रहता है, साधारणतः बडी आंतोंमे करीब सोलह घंटोंमें पहुंचता है। बड़ी आतमे गुजरते हुए इसका केवल जलीय भाग बडी आत सोखती है उस समय मलकी तरलता कम होती जाती है और जब वह बड़ी आंतोके अंतिम भागमे, जिसे मलधारक कहते हैं, पहुंचता है तो वह बधा और कुछ कड़ा-सा हो जाता है। तब मल-धारक इसकी सूचना नाड़ी-केंद्रके पास भेजता है और हमे शौचकी स्वाभाविक हाजत होती है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरमें भोजनके इस बचे भाग अथवा मलको बाहर आनेमें बीस घंटेसे अधिक नही लगना चाहिए। प्रत्येक भोजनके पाचनके बाद बचे भागको चौबीस घंटेके अंदर शरीरसे बाहर निकल ही जाना चाहिए। यदि मनुष्य दिनमें दो-तीन बार भोजन करता है तो उसे दो-तीन बार साफ शौच होना ही चाहिए। साफ शौचसे मेरा आशय यह है कि एक बारके शौचमें अधोगामी आंत और उसके नीचेके भागमें स्थित मल निकल ज़ाय। प्रत्येक व्यक्तिमे लक्षणोंकी कुछ भिन्नता हो सकती है। पर साधारणतः नीचे लिखी हालत हो तो समझा जाना चाहिए कि कब्ज रहता है .—

१—कम बार शौच होना—ऊपर मैंने कहा है कि जो दिनमें केवल एक बार भोजन करता है उसे भी एक बार शौच अवश्य होना चाहिए। अत. यदि सारे व्यक्तिगत भेदों एवं विशिष्टताओंको भी पूरा-पूरा ध्यानमें रखकर कहा जाय तो भी यदि चौबीस घंटेमें

कम-से-कम एक बार भी शौच न हो तो कब्ज रहता है ऐसा समझा जाना चाहिए।

२—मलकी मात्राकी कमी—कई बार शौच होनेपर भी मलकी मात्रामे कमी होना। ऊपर मैंने बतलाया है कि शौच स्वाभाविक होनेपर अधोगामी आंत और उसके आगेके भागका सारा मल बाहर हो जाता है। यदि यह न होता हो अर्थात् अधोगामी आंतका सारा मल एक बार शौच होनेमें ही न निकल जाता हो तो इसका अर्थ यह है कि मलका कुछ-न-कुछ भाग आंतोमें समयसे अधिक देरतक पड़ा रहता है। ऐसी हालतमे जो दिनमे दो-तीन बार शौच जाता हो, तो भी उसे कब्ज रह सकता है। यह कब्जका दूसरा प्रकार है। और इस प्रकारके कब्जसे अधिकतर लोग पीड़ित रहते है। यहा मै अपने पाठकोंको सचेत कर देना चाहता हूं कि किसीको दो-तीन या अधिक बार भी शौच हो तो यह नही समझना चाहिए कि वह कब्जसे निश्चयात्मक रूपसे मुक्त है।

३—नमीकी कमी—जब मल समयसे अधिक देरतक आंतोमें रहता है तो उसकी नमीको आंतें आवश्यकतासे अधिक सोख लेती है और फलतः मल सूखकर कुछ कड़ा और मात्रामे कम हो जाता है। उसके निकलनेमें कठिनाई होती है और जोर लगाना पड़ता है। शौच रोज होनेपर भी यदि ऐसा हो तो उसे कब्ज ही कहेगे। मलके आंतोमे देरतक रहनेके कारण उसमेसे जहरीली गैस निकलने लगती है जो

शरीरमे सोखी जाकर अनेक प्रकारकी गड़वड़ी पैदा करती है ।

४—कब्जके भेद——कब्जके दो भेद हैं——

(अ)—छोटी आंतोंका कब्ज । इसमे भोजनके सरककर वड़ी आंतोमे आनेमे स्वाभाविकसे अधिक समय लगता है । यद्यपि वह वड़ी आंतोमे आवश्यक समयतक ही रहता है और समयसे बाहर भी निकलता है ।

(ब)—वड़ी आतोंका कब्ज । इसमे मलके वड़ी आंतोंमें पहुंचनेमे विलम्व नही होता, पर मलके आतोंसे निकलनेमे आवश्यकतासे अधिक समय लगता है ।

इसलिए जव कोई कब्जका रोगी सामने हो तो यह जानना चाहिए कि उसे किस प्रकारका कब्ज है । पहले प्रकारका कब्ज कोयलेकी सहायतासे जान लिया जा सकता है । उसकी विधि यह है कि किसी एक भोजनके साथ थोड़ा पिसा लकड़ीका कोयला खिला देना चाहिए । यदि उसे छोटी आंतोंका कब्ज होगा तो शौच समयसे आते रहनेपर भी कोयला मलमे वहुत देरसे आवेगा । दूसरे प्रकारके कब्ज होनेपर शौचके बाद रोगीको पूरे आरामका अनुभव नही होता और उसे लगता है कि अव भी मलद्वारमे कुछ मल रह गया है, जिसे निकालनेमे वह सफल नहीं हो रहा है । पर इस लक्षणके अभावका अर्थ यह नही है कि कब्ज नही रहता; क्योकि मलधारक भाग धीरे-धीरे इतना चेतनाहीन हो जा सकता है कि मलके वहां पड़े रहने-

पर भी उसकी प्रतीति आदमीको नही होती। थोड़ा-थोड़ा कड़ा मल आना भी बताता है कि कब्ज रह रहा है। जिसे कब्ज रहता है, उसकी आंतोकी, शौचके बाद तुरंत, परीक्षा करनेसे ज्ञात हुआ है कि शौच हो जानेपर भी आंतोमे काफी मल रह जाता है।

(जका शारीरिक कारण जाननेके लिए हमे जानना चाहिए कि शौच होना इन तीन बातोपर आश्रित है—

१—शौचको बाहर करनेकी शक्ति (जो नाडी-मडल और मांसपेशियोंकी शक्तिपर निर्भर करती है।)

२—मलमार्ग

३—मल

इन तीनों बातोंमेंसे किसीमे भी गड़बड़ी होनेपर कब्ज उत्पन्न हो जाता है। पेटकी या आंतोंकी मांसपेशियोकी कमजोरीके कारण अथवा स्नायु-शक्तिकी न्यूनताके कारण, शक्ति अपर्याप्त हो जानेसे कब्ज होते देर नही लगती है। इसी प्रकार बाहर या भीतर मल-मार्गमें किसी गांठके या गर्भिणीके गर्भ या अन्य गाठोके कारण भी कब्ज रहने लगता है। इस प्रकार मलके, जिसे आंतोंमेसे होकर आना पड़ता है, कड़े होने अथवा अधिक होनेपर भी कब्ज हो जाता है।

५—कब्जके साधारण कारण—अब हमे साफ

तौरपर जान लेना चाहिए कि आदतन कब्ज कैसे रहने लगता है। अधिकांश लोगोंके कब्जका कारण केवल शरीरकी अक्रियाशीलता है। उन्हें इसलिए कब्ज नहीं होता कि अन्नप्रणालीमें कोई विशेष रोग हो गया है, अथवा शरीरमे किसी प्रकारकी खराबी पैदा हो गई है वल्कि उसका कारण हमारी गलत आदते हैं, और हम उन्हे आसानीसे सुधार सकते है। मैंने पहले ही बताया कि कब्ज आधुनिक सभ्यताजनित रोग है। कार्याधिक्यके कारण हाजत होनेपर भी हम शौच नही जाते, शर्मकी वजहसे भी हम शौचकी हाजतको रोकते है—खासकर स्त्रिया। इस प्रकार सभ्यता कब्जकी जन्मदात्री है। गांवोंमे जहां लोगोंको कुछ-न-कुछ काम करते रहना पड़ता है, कब्ज कम होता है। और शहरोंमे, जहां ऐसे धंधे बढ़तीपर हैं कि जिनमें आदमीको बैठकर काम करना पड़ता है, स्वभावतः कब्ज पैदा होता है।

इन साधारण कारणोके अलावा मनुष्यको बहुतसे ऐसे कारणोंसे भी कब्ज पैदा होता है जिन्हे बहुत कुछ वह स्वयं दूर कर सकता है। जैसे अनुचित खान-पान, कसरत कतई न करना या कम करना, तंबाकूका अत्यधिक प्रयोग, चाय, काफी एव दूसरे विषैले पदार्थोंका व्यवहार, शौचके समयकी अनिश्चितता, रेचक ओषधियोंका आम तौरसे उपयोग, विज्ञापित ओषधियोंका एवं मित्रोंद्वारा बताई ओषधियोंका प्रयोग।

चिकित्सा

यहां इन कारणोंपर में जरा विस्तारसे विचार करनेकी आवश्यकता समझता हूं। क्योंकि इनपर विचार करनेसे कब्जको दूर करनेका रास्ता निकल आवेगा। मैंने पहले ही बताया है कि कब्जकी आदत शारीरिक कार्यकी अपूर्णतासे संबंधित है, और यह गड़बड़ी आदतमें दाखिल होनेके पहले ही उपाय करनेपर आसानीसे चली जाती है। प्रत्येक चिकित्सकका यह कर्तव्य है कि वह जान ले कि इनमें किन कारणोंसे रोगीको कब्ज रह रहा है, और उन्हें उससे बचावे। उसे अपने रोगीको शरीरकी पाचन और निष्कासन-क्रियाका भी ज्ञान करा देना चाहिए, ताकि रोगी समझ ले कि उसे साफ शौच होते रहनेकी बड़ी आवश्यकता है और वह इसके लिए प्रत्यनशील हो। कई रोगियोंके लिए तो बहुत साधारण नियम बडे कामके होंगे।

जैसे (क) अधिक जल पीना अथवा सोते समय और सवेरे उठनेपर एक-एक गिलास ठंडा पानी पीना; (ख) चाय कम पीना अथवा चाय बंद कर देना; (ग) अधिक फल खाना; (घ) भापसे उबाली हुई पालक, सेव अथवा नासपातीका प्रयोग कई बार कई प्रकारके कब्जके रोगियोका कब्ज दूर करनेमे सफल हुआ है। (च) कई लोगोका कब्ज खेल-कूद, तैरने, घुड़सवारी अथवा तेजीसे टहलनेसे जा सकता है।

और भी अन्य लोगोंका कब्ज यदि वे केवल नित्य समयपर शौच जायं और सच्चे मनसे इच्छा करे कि उनका पेट साफ होने लगे, तो भी उनका कब्ज जा सकता है। कब्जसे बचनेका एक अति साधारण उपाय यह है कि शौचकी हाजतको न टाला जाय और न रोका जाय।[1]

इनमेंसे किसी एक या अनेक नियमोंका पालन करनेसे साधारण कब्जके रोगीका कब्ज चला जा सकता है। और उसे नित्य शौच होने लग सकता है। परतु पुराने रोगियोंको पूर्ण लाभके लिए समुचित चिकित्सा करानी पड़ सकती है। इनमेंसे अधिकांश रोगियोंको तो कब्ज इसलिए रहता है कि वे बहुत अधिक भोजन करते हैं अथवा उनके खाद्योंका मेल ठीक नहीं होता। इस प्रकारके रोगियोंको भोजनका उचित ज्ञान होना आवश्यक है। इस रोगके अधिकांश रोगियोंको तो केवल भोजन-सुधारद्वारा रोगमुक्त किया जा सकता है। साधारण रोगियोंके लिए मालिश, जलचिकित्सा या विद्युत्-चिकित्साकी कोई आवश्यकता नहीं है। इस

---

[1]इसपर बगलामें एक कहावत है कि—

जाई कि ना जाई जाओया इ उचित
खाई कि ना खाई ना खाओया इ उचित

मतलब—जायं (शौच) कि न जाय यह द्विविधा हो मनमें तो जाना ही उचित है। और खायं कि न खाय यह द्विविधा पैदा हो तो न खाना ही वाजबी है।

चीजको प्रत्येक चिकित्सकको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। और यदि वह यंत्रोकी चकाचौंधमें न पडा हो तो वह कब्जके रोगियोंको वहुत साधारण नियमोपर चलाकर उनका कब्ज दूर कर सकता है। भोजन-चिकित्सा इस सत्यपर आधारित है कि कई प्रकारके खाद्योंका मेल मलवाहिनी आंतोकी गतिमें तीव्रता लाता है। साधारणत खाद्योंको दो भागोंमें विभक्त किया जा सकता है। एक जो कब्ज पैदा करते है, दूसरे जो पेटके साफ होनेमे सहायक होते है। प्रत्येक प्रकारके प्रोटीन और श्वेतसारका अत्यधिक उपयोग कब्ज पैदा करता है, जब कि फल और तरकारियोमे रेचक गुण होता है। इस प्रकार मास, अडे, दूध, चीनी, गुड़, छटे चावल और मैदाका अधिक उपयोग—ये सभी कब्ज उत्पन्न करते हैं। प्राय. सभी फल, खास तौरपर सतरा और अगूर, कुछ तरकारिया जैसे टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, पालक. कई खाद्य जैसे शहद, मखनिया दूध (मक्खन निकला हुआ दूध) मे निश्चयात्मकरूपसे रेचक गुण सपन्न है। इस प्रकार खाद्योका मेल यदि अक्लमदीसे मिलाया जाय तो वे कब्ज दूर करनेमे वहुत सहायक सिद्ध होगे।

साधारण कब्जकी चिकित्सामे भोजनके वाद कसरतका नंवर आता है। जिन्हे अपने काममें अधिक चलना-फिरना पड़ता है उन्हे कब्ज वहुत कम होता है। स्त्रियो और वूढ़े लोगोके लिए तेजीसे टहलना

बहुत लाभकर है। कुछ कसरतों[1] और आसनोंसे पेटकी मांसपेशियों और स्नायुओंकी चैतन्यता बढ़ती है।

अंतमें कुछ ऐसे साधारण नियमोंका जिक्र, जिनका उल्लेख मैं पहले भी कर चुका हूं, यहां करना चाहता हूं।

१—पेशाब-पाखानेकी हाजतको कभी न टालो, न रोको।

२—खूब कसरत करो और गहरी सांसका अभ्यास करो।

३—अपने भोजनमें प्रोटीन और श्वेतसारकी मात्रा घटाकर आधीसे भी कम कर दो; फल और तरकारियोंकी मात्रा तिगुनी-चौगुनी कर दो।

४—शौचके लिए समय निश्चित कर लो और उस वक्त शौच अवश्य जाओ।

५—कभी किसी रेचक दवाका प्रयोग न करो।

६—भोजनोंके बीचमें खूब जल पीओ।

जो कोई उपर्युक्त साधारण नियमोंकी आदत डाल लेगा, वह सभ्यताके इस संहारक रोगसे बचा रहेगा, और जो इस रोगके चंगुलमें फंस गया है, वह इन नियमोंपर चलकर रोगमुक्त हो सकेगा।

---

[1]ऐसी कसरतोंके लिए परिशिष्ट देखिए

परिशिष्ट

: एक :

भोजनका मेल—एक प्रश्नोत्तर

"आदर्श आहार" पुस्तक मैंने पढी।

(१) उसके पृष्ठ २५ पर लेखक महोदयने सयोगविरुद्ध भोजनके विषयमें लिखा है.—

"कर्बोजका हर तरहकी खट्टी चीजो—नीबू, इमली, दही, खट्टे फल श्रादिसे विरोध है।"

साधारणतः भोजनमें गेहूंकी रोटी (जो कार्बोज वर्गमें है) सदैव ली जाती है। साथमें कच्ची भाजिया, जिसमें टमाटर भी शामिल है। टमाटर खट्टा होता है, इसको रोटीके पहले सलादके साथ और रोटीके साथ पकी तरकारियोके शकलमें लेना चाहिए या नही? सलादमें नीबूका रस भी डाला जाता है, कुछ लोग नीबूका रस पकी भाजियोमें भी डालते है। और फिर वही कच्ची तथा पकाई हुई भाजियां भोजनके आरंभमें अथवा संग ली जाती है। सो यह नीबूका रस भोजनके साथ लेना युक्त है या अयुक्त?

दही अथवा मट्ठा रोटीके साथ लेना चाहिए या नही?

लेखक महोदय आगे चलकर लिखते हैः

"प्रोटीड वर्गकी वस्तुओसे भी कार्बोजका मेल नही बैठता।"

कार्बोज वर्गके साथ वनस्पतिजन्य प्रोटीनका मेल है या नही?

(२) पुस्तकके १९वें पृष्ठपर द्विदल अन्न (दालो) की प्रोटीन वर्गमें गणना की गई है। आगे चलकर पृष्ठ-संख्या २७पर वह लिखते हैं :—

"..जिन खाद्योमें कार्बोज १५ प्रतिशतसे अधिक हो, वे कार्बोज वर्गकी मानी जाती है.."।

पुस्तकके अंतमें जो सारिणी दी गई है उसके देखनेसे पता चलता है कि सभी दालोंमें कार्बोहाइड्रेट ६०% के लगभग है। अब दालोंको प्रोटीन वर्गमें मानें या कार्बोज वर्गमें ? गेहूकी रोटी या चावलके साथ दाल खाना सयोगविरुद्ध आहार तो नही है ?

× × ×

डा० दासके जो विचार हैं, सही हैं, पर आदर्श है। रोगीको इनका पालन करना ही चाहिए। इससे भोजनके पचानेमें जीवन-शक्ति कम खर्च होती है और वह रोग-निवारणमें लगती है।

प्रोटीड वर्गका मेल कार्बोजके साथ नही बैठता, यह सही है। सभी खाद्योंमें प्रोटीन और कार्बोज दोनो है। पर जिन खाद्योको कार्बोज वर्गमें रखा गया है उनमें जितनी प्रोटीन होती है उसके मुकाबलेमें दालोंमें लगभग तिगुनी होती है। पर जहा डा० दासने जिन खाद्योंमें १५ प्रतिशतसे अधिक श्वेतसार हो उन्हें कार्बोज वर्गमें माननेको कहा है वहा वे तरकारियोकी बात कर रहे है। उनका मतलब है कि आलू, घुइया आदि जिनमें १५ प्रतिशतसे अधिक श्वेतसार होता है उन्हें साग-भाजी न समझकर रोटी-भात समझकर खाया जाय। उनके साथ उसी प्रकार साग-भाजी अधिक ली जाय जिस प्रकार रोटी-भातके साथ ली जाती है।

दाल और दूध-दहीमें भी प्रोटीन अधिक है। अत आदर्शके हिसाबसे रोटी-चावलके साथ इनका न लेना ही ठीक है। और भी, रोटी-चावलके साथ इनको लेनेमें कठिनाई यह है कि इनकी प्रधानता होनेपर लोग बहुत थोडे शाक-सब्जीसे काम चला लेते है जब कि भोजनमें इनकी मात्रा यथेष्ट होनी आवश्यक है। अत. भोजनके साथ दूध-दही लिया जाय तो वह बहुत थोडी मात्रामें होना चाहिए। शाक-सब्जी जरूर होनी चाहिए। पर शाक-सब्जी अधिक हो तो दूध इसलिए नही लेना चाहिए कि शाक-सब्जीके साथ दूधका मेल नही बैठता। हा, थोडा दही लिया जा सकता है। रही दाल—वह इतनी भारी एव वायुकारक है कि उसे शारीरिक

श्रम करनेवाले ही पचा सकते है। दालका उपयोग मानसिक श्रम करने-वालेके लिए श्रेयस्कर नही है।

सिद्धांतके बाद व्यवहारको देखें तो स्पष्ट दिखाई देगा कि भोजनमें संयोग ठीक होनेपर स्वास्थ्य बढता है। पर यह दिखाई देता है देरसे, ठीक भोजनसे तत्काल भी हल्कापन, स्फूर्ति आदिकी प्रतीति होती है और भोजनके बादका भारीपन पैदा नही होता, जो प्रायः संयोगविरुद्ध और गलत-सही खानेसे पैदा हो जाता है।

कार्बोजके साथ खटाई न लेनेसे कार्बोज ठीक पचते है। यदि तरकारीमें नीबू डालकर उसे अलग खाया जाय और रोटी अलग चबाई जाय जैसा कि टोस्ट खानेवाले करते है तो खटाईसे उतनी अड़चन पाचनमें नही पड़ती। यही बात सलाद और तरकारीमें टमाटर डालनेके बारेमें समझिए। पर टमाटर उतना खट्टा नही होता, जितना नीबू। उसी अनुपातसे इसे भोजनके पाचनमें कम बाधक समझना चाहिए।

कच्चे इमली-आम सर्वथा अग्राह्य है। इसके वैज्ञानिक कारण है, आयुर्वेदने भी इस सबधमें कहा है। अतः इनका भोजनके साथ अथवा किसी और रीतिसे न लेना ही ठीक है। नीबूका प्रयोग उत्तम है पर इसके प्रयोगकी विधि जलके साथ लेना सर्वोत्तम है। सवेरे खाली पेट पानीके साथ नीबूका रस लेना पेटके रोगो तथा अन्य अनेक रोगोसे मुक्त रखता है। भोजनके दो-तीन घटे बाद भी यह इस विधिसे लिया जा सकता है।

चिकनाई प्रोटीन हो या कार्बोहाइड्रेट दोनोंके साथ ली जा सकती है। वह तेल-घीके रूपमें उत्तम है। नारियल लेना भी उतना ही ठीक है। मूगफलीको भिगोकर और पीसकर चावल-आटेमें मिलाना या तरकारीके साथ पकाना उत्तम है। इससे चिकनाई मिल जाती है और मूगफलीके तेलको जमाकर बनाए गये वनस्पतिको खानेसे होनेवाला नुकसान नही होता।

: दो :

फल-तरकारियां तथा उनके रसका उपयोग

आदि कालसे मनुष्यके भोजनमें फलोंका भाग अधिक रहा है। फल तथा कंदमूलके भोजनका वर्णन अनेक वैदिक ग्रंथोंमें मिलता है। और इसमें कोई संदेह नहीं है कि फल और मेवोंपर मनुष्य अनिश्चित कालतक रह सकता है, तथा अपने स्वास्थ्यको अच्छी-से-अच्छी दशामें रख सकता है। फल अपने रुचिकर स्वादके कारण सबको पसंद आते हैं उनके सिवा कि जिनकी जबान बिगड़ नहीं गई है।

फल पुष्टिकारक तो कम होते हैं पर उनमें विटामिन और प्राकृतिक लवण भरे रहते हैं जो हमारे स्वास्थ्यके लिए बहुत ही उपयोगी हैं। इनके अभावमें शरीर रुग्ण हो जाता है। कच्चे फल और तरकारियोंमें कोई अंतर नहीं है। पकते वक्त ही फलोंमें मिठास पैदा होता है जो उन्हें तरकारियोंकी तुलनामें विशेषता प्रदान करता है।

फलोंमें न श्वेतसार होता है न चिकनई, प्रोटीनकी मात्रा बहुत कम होती है पर उनमें मिठासकी प्रधानता होती है। इस मिठासके कारण ही फल पचा हुआ भोजन कहलाता है अर्थात् फलोंको पचानेमें हमारी पाचन-प्रणालीको विशेष श्रम नहीं करना पड़ता। इसलिए फल किसी भी चीजके साथ चाहे वह प्रोटीन वर्गकी हो या कार्बोज (श्वेतसार) वर्गकी बिना किसी अड़चनके साथ खाया जा सकता है।

लोगोंमें यह एक बड़ा भ्रम फैला हुआ है कि फल शाम और सवेरे नहीं खाना चाहिए। कहते हैं कि इनसे सर्दी लग जाती है और पेट चलने लगता है। सच पूछिए तो पेटकी गड़बड़ी ठीक करनेके लिए फलसे अच्छे किसी दूसरे भोजनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। फलोंके रसके

प्रयोगसे तो लाभ और भी जल्द होता है। कई तरहके फलोका रस एक साथ मिलाकर भी पिया जा सकता है। स्वादके लिए खट्टे रसोमें शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर आदिको भिगोकर और उनका रस निकालकर भी मिलाया जा सकता है। फलोंके प्रयोगसे उन्हींको गड़बड़ी होती है जो उन्हें विविध प्रकारके खाद्य पदार्थोंके साथ मिलाकर खाते हैं। संध्याके लिए फलोसे उत्तम भोजन दूसरा नही हो सकता। जिन्हें केवल फलसे तृप्ति न हो वे साथमें दूध भी ले सकते है।

गठियाके रोगीको भी फल खानेको नही दिये जाते। गठिया ठंडकसे होती है और फलकी तासीर भी ठंडी होती है यह गलत खयाल इस दैवी भोजनसे इन रोगियोंको दूर रखता है। अनुभवके आधारपर कहा जा सकता है कि केवल फलाहारसे अनेक गठियाके रोगी अच्छे हो सकते हैं।

फलोमें जो पचा हुआ भोजन रहता है उसके कारण फल खाते ही या उनका रस पीते ही सुस्ती और थकावट दूर होकर ताजगी और ताकत मालूम होती है। क्योकि फलके आमाशयमें पहुचते ही शरीर उसका उपयोग शुरू कर देता है। फलोके उपयोगसे दूसरे भोजन भी आसानीसे पचते है। बहुतसे फलोमें पेप्सिन नामक एक खाद्य पदार्थ रहता है जो भोजनके पचानेमें सहायक होता है। फलोकी उपस्थितिके कारण आमाशयसे पाचक रस भी अधिक स्रवित होता है।

फलोका कृमिनाशक प्रभाव

फलोके रस कृमिनाशक होते है। उनके उपयोगसे हमारे शरीरमें स्थित रोग-कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। क्योकि फलोमें जो साइट्रिक एसिड और मालिक एसिड होता है उनके संपर्कमें आकर कीटाणु एक क्षणके लिए भी ठहर नही सकते। नीबू और खट्टे सेबका रस तो इस कामको और तेजीसे करता है। यही कारण है कि अब घावोपर नीबूका हलका रस लगा देनेके बाद उनको खुला छोड देनेका रिवाज बढ़ रहा है। अपने कृमिनाशक प्रभावके कारण पायरिया रोगमें नीबूका रस मुह और दात साफ करनेके

लिए अधिक व्यवहृत होता है। दादपर जो नीबू लगानेसे अच्छे हो जाते हैं वह इसका कृमिनाशक प्रभाव ही है। कृमिके डरसे जो लोग पानी उबालकर पीते हैं यदि वे पानीमें नीबूका रस निचोड़ कर पियें तो वही काम निकल सकता है।

रोगोंमें रसाहार

मोटापा और पित्तदोष फलाहारसे जाते हैं। मोटापेके रोगीको यदि तीन-चार दिनका फलाहार करा दिया जाय तो इस अवधिमें तीन-चार पौंड वजन घट जाय। फलाहारसे पेट भरता है, भोजनकी चाह कम होती है और उसमें पुष्टिकारक पदार्थ कम होनेके कारण उपवास-सा लाभ होता है और रोगी भी नहीं घबराता। मोटे आदमीको अधिकतर फलों पर ही रहना चाहिए और पित्त विकारवालेको शामको केवल फल खाना चाहिए। यदि ऐसे रोगी अपना भोजन चार-पांच बजेतक समाप्त कर लें तो अधिक लाभ होगा। ज्वरके रोगीको तो यदि कोई भी भोजन दिया जा सकता है तो वह फलोंका रस ही है। जर्मनीमें ऐसे रोगियोंको किसमिश, मुनक्का आदि फलोंको उबालकर उसका पानी छानकर पिलानेका आम रिवाज रहा है। अनानास, अनार, नीबू, नारंगी, सेब, अंगूर, मकोय, मुनक्का आदिके रसको पानीमें मिलाकर ज्वरके रोगीको बेखटके पिलाया जाता है। इस विधिसे रोगी पानी अधिक पी सकेगा और फलोंका रस भी शरीरशुद्धिमें सहायक होगा। गुर्दे आदिकी बीमारीमें, जिसमें अधिक पेशाब लानेकी जरूरत होती है, इस विधिसे पानी अधिक पिलाया जा सकता है।

कब्ज दूर करनेके लिए फलसे अच्छा सहायक मिलना कठिन है। इस रोगको दूर करनेके लिए फल भोजनसे तुरत पहले या थोड़ा पहले खाना चाहिए। यदि नाश्तेके लिए ऐसे रोगी केवल फलका व्यवहार करें तो अधिक लाभ होगा। भोजनके साथ फलका व्यवहार करते समय यह अवश्य ख्याल रखना चाहिए कि फल खट्टे न हों। श्वेतसार मुहके लारसे पचता है और खटाईके व्यवहारसे मुहमें लारका निकलना कम हो

जाता है अतः यदि खट्टे ही फलोंका व्यवहार करना हो तो उन्हें भोजनके अंतमें करना चाहिए।

गठिया, अनिद्रा, पुराने सिरदर्दके रोगी यदि अधिकतर फलोका व्यवहार करें तो वे धीरे-धीरे कुछ दिनोमें अच्छे हो जायगे।

जिनकी जवान हमेशा गंदी रहती है, मुहसे वदवू आया करती है यदि वे कुछ दिनोतक केवल फल या फल और गेहूके आटेकी रोटी खाकर रह जायं तो उनकी जवान साफ हो जाय। ऐसे रोगीके लिए अच्छा होगा कि वे सवेरे फल, दोपहरको फल रोटी और शामको फलके साथ कुछ मेवे भी लें। इस भोजनसे ताकत वनी रहेगी और उनका रोग भी चला जायगा।

फल कैसे खायं ?

फलोको खूब चवा-चवाकर खाना चाहिए अन्यथा फल वायु कर सकते हैं, उनको तवतक कुचलना चाहिए जवतक मुहमें उनका रस न वन जाय। जिनके दांत मजवूत न हो उन्हें सेव, नाशपाती-सरीखे कड़े फलोकं चाकूसे खूब छोटा-छोटा काटकर या पीसकर खाना चाहिए। पके सेववं पचनेमें तो केवल घटे-दो-घटे लगते हैं। पर कच्ची सेव कभी नही पचती आंतोंको उसे वाहर निकालनेमें वड़ी कठिनाई होती है। कभी-कभ ऐसी गलतीसे पेटमें दर्द पैदा हो जाता है तथा और कई कष्ट हो सकते हैं यही सभी कच्चे फलोके वारेमें समझना चाहिए।

वच्चोंको फल दे

फलोका रस सुपाच्य होनेके कारण वच्चोके लिए वहुत ही उपयो भोजन है। उन्हें टमाटर या सतरेका रस दूधके साथ पिलाया जाय वहुत लाभ हो। जो लोग वच्चोको दूध गरम करके पिलाते हैं उन्हें फलोके रसका प्रयोग अवश्य करना चाहिए। जो चीजें दूधमेंसे ग करते समय जल जाती हैं उनकी पूर्ति फलोके रसमे पाये जानेवाले लवण ही हो सकती है। यो भी रसमें अनेक रोगोसे वचावके गुण होते

सूखा रोगकी तो सतरेका रस और कच्चा दूध अचूक दवा है। केवल इसी भोजनपर रखकर बच्चोको कुछ ही सप्ताहोमें रोग-मुक्त किया जा सकता है। जो लोग अपने बच्चोको स्वस्थ और सुपुष्ट देखना चाहते है वे अपने बच्चोको फलोके रसका उपयोग अवश्य करावें।

फलका मेल

फलका रोटी और दूधके साथ बहुत अच्छा मेल है। तरकारियोंके साथ सेवन करनेसे यह किसी-किसीको वायु करता है। फल भोजनके आरंभ, अंत और बीचमें भी खाया जा सकता है। केवल रसदार फलोका अतमें खाना ठीक है।

तरकारियोका रस

तरकारीके रस भी फलोके समान ही गुण रखते है, केवल उनमें फलोका नैसर्गिक मिठास नही होता। रोगकी हालतमें उनका फलोके समान ही उपयोग किया जा सकता है। गाजरके रसमें जो कैरोटिन नामक लवण पाया जाता है उसमे विटामिन "ए" की मात्रा अधिक होती है। इसके सेवनसे कठकी नालिया, फेफडा और उदर शक्ति प्राप्त करते है। गाजरके रसमें विटामिन "सी" भी होता है। जो संक्रामक रोगोके कीटाणुओसे शरीरकी रक्षा करता है और रक्त बढाता है। चुकदरका रस गाजरके समान ही गुणकारी होता है। शलजमका रस तीक्ष्ण होता है अत आवश्यक है कि इसे अन्य फलोके रसके साथ लिया जाय। टमाटरका ताजा रस बडा बलवर्धक और स्फूर्तिदायक होता है। इसमें विटामिन "ए" और "सी" के साथ ही विटामिन "बी" भी होता है जिससे यह भूख बढाता है और शक्ति भी प्रदान करता है। ककडीका रस भी बहुत लाभदायक होता है। इसमें विटामिन "सी" होता है। इसके सेवनसे चर्मरोग आसानीसे जाते है। पत्तीदार सब्जियोका रस बेचैनी, रक्तहीन और थकावटका अनुभव करनेवालोके लिए सजीवनीका काम करता है।

कब्जमें सब्जीके प्रयोगसे लाभ

इसके अलावा तरकारिया कब्ज हटानेमें भी बहुत मदद करती है। तरकारियोमें रेचक गुण अधिकतर उनके फुजलेके कारण होता है। तरकारियोमें जो रेशे या पतले-कडे छिलके होते है वे पचते नही और बाहर आते समय कब्जको तोड देते है। हमारे यहा तरकारियोके छिलके छीलकर ही उनका उपयोग किया जाता है और मिर्च-मसाले इतने अधिक डाले जाते हैं कि उनका अधिक उपयोग नही किया जा सकता। छीलनेसे तरकारियोका फुजला तो कम हो ही जाता है उनका अधिकतर प्राकृतिक लवण भी निकल जाता है क्योकि प्राकृतिक लवण अधिकतर छिलकों एव तरकारियोके बाहरी हिस्सेके ही निकट होता है। हम भोजनमे तरकारियोको प्रधानता नही देते। उन्हें रोटी-भात खा सकनेके लिए सहायक-मात्र समझते है। परतु भोजनमें तरकारियोकी मात्रा रोटी-भातसे होनी चाहिए अधिक। यह तभी सभव है जब हम सादे तौरपर बिना मिर्च-मसाले या अधिक तेल-घीकी सहायताके इन्हें तैयार करें।

प्रयोगकी विधि

तरकारियोके उपयोगकी सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि उन्हें कच्चा ही खाया जाय। परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलजम, करेला, सहजन, सेम, लोबिया आदिको तो पकाना आवश्यक है, पर गाजर, मूली, टमाटर, खीरा, ककडी, प्याज, पालक आदि बड़े मजेमें कच्चे ही खाये जा सकते है। इनमेंसे दो-तीनको लेकर पतला-पतला काटकर नीबू-नमक तथा भूनकर पीसा हुआ जीरा मिला देनेसे बहुत ही स्वादिष्ट खाद्य तैयार हो जाता है। इसको अंग्रेजीमें सलाद कहते है और गुजरातीमें कचुंबर। प्रत्येक आदमीको अपने दोपहरके भोजनमें यह कचुबर तीन-चार छटाककी मात्रामें अवश्य खाना चाहिए। एक रकाबी कचुंबर सभी विटामिनो एवं प्राकृतिक लवणोकी खान है। इसका उपयोग करते रहनेवालेको कभी इनकी कमीसे

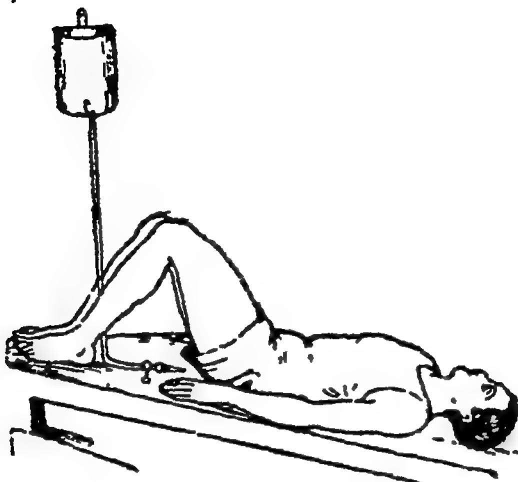
होनेवाले रोग नहीं हो सकते। प्यास भी कम लगती है एवं गरमी शांत होकर तरी आती है। कचुवर इस्तेमाल करनेवालेको कब्ज तो कभी होता ही नहीं। तरकारियोंमें कुछ ऐसी भी है, जो पुरानेसे पुराने कब्जको भी दूर करती है। इसमेंसे पालक, बथुआ, गाजर मुख्य है। बथुएका तो साग बनाकर ही इस्तेमाल किया जा सकता है, पर यह साग बनाते समय उसका पानी उबालकर कभी फेंकना न चाहिए न पानी जलाना चाहिए। पानी निकाल देनेसे या जला देनेसे उसके बहुतसे गुण नष्ट हो जाते हैं।

गाजर

गाजर पेटको उसी तरह साफ करता है जिस प्रकार नारियलका झाड़ गंदे फर्शको। यह आंतोको खुरच-खुरचकर मल निकाल डालता है। अत इसका उपयोग आरंभ करनेवालोका मल बहुत ही दुर्गंधपूर्ण एवं काला होता है। गाजरमें जो कैरोटीन अधिक होता है वह चर्मरोगोंकी भी अचूक दवा है। कुछ दिन केवल दूध और गाजर ग्रहण करनेसे पुरानासे पुराना दाद, खाज, एक्जिमा और उकवतसे पिंड छुड़ाया जा सकता है। स्त्री और बच्चोंको गाजर खानेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके प्रयोगसे त्वचा सुंदर एवं कांतिमान होती है। दुबले इसका उपयोग कर कई पौंड वजन बढ़ा सकते हैं।

: तीन :

एनिमा लेनेकी विधि



(१) किसी तख्ते या खाटपर चित लेटकर, और पैतानेको सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिए। जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फीटकी ऊंचाईपर ढाई सेर, गुनगुना गरम पानी भरकर टांगे और टोंटी खोलकर मलद्वारसे पानी अंदर जाने दें। (३) पैरोंको सीधा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी। (४) एनिमा लगानेके पहले थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है। (५) जितना पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद तीन-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। (६) शौच जाते वक्त पानी और मलको अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

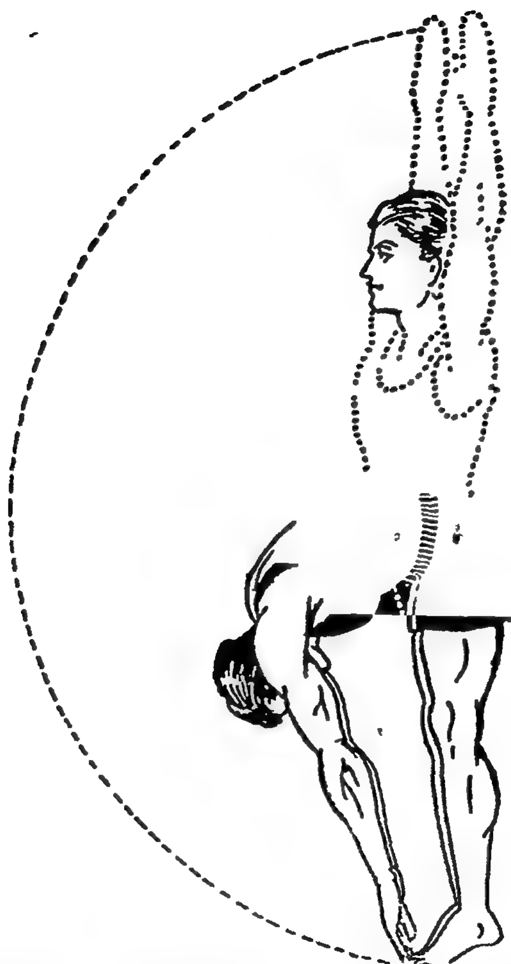
: चार :

कसरतें



कसरत नं० १—

सीधे खड़े हो जाय। हाथ बगलमें रहें और पैर मिले हुए। हाथोंको ऊपरकी ओर सिरकी सीधमें बहुत धीरे-धीरे ले जाय और फिर उन्हें धीरे-धीरे नीचे लावें। बीस बारतक ऐसा करें। हाथ ऊपर ले जाते वक्त सांस अंदर खींचना चाहिए। और हाथोंको नीचे लाते वक्त सांस निकालना चाहिए।

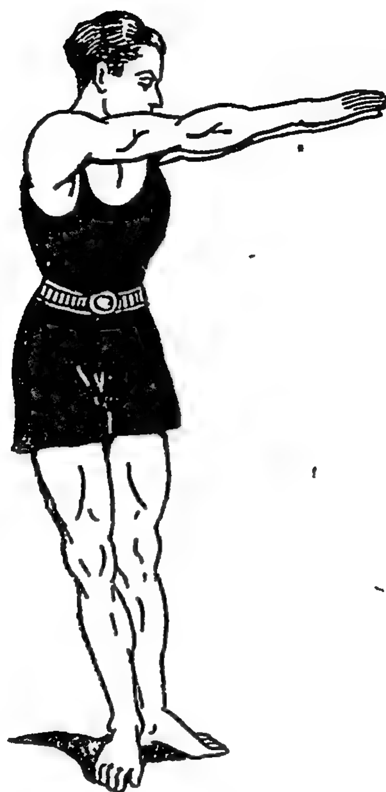


कसरत न० २—सीधे खड़े हो जाय। हाथ सिरके ऊपर सीधे सिरकी सीधमें रहें। कमरसे बहुत धीरे-धीरे झुकते हाथोको नीचे लावें और अगूठोंको छूनेकी कोशिश करें। पैर सीधे रखें। नीचे जाते वक्त सांस निकालें और ऊपर आते वक्त सास अंदर खींचें। दससे पद्रह बारतक ऐसा करें।



कसरत नं० ३—

सीधे खड़े हों। हाथ बगलमें रहें। पैरोंके बीचमें बारहसे पन्द्रह इंचका फासला हो। बदनको दाहिनी तरफ झुकावें। जब दाहिना हाथ नीचे आ रहा हो, बायां हाथ अंदरूनी ओर मुड़ते हुए ऊपर आवे। फिर बाईं ओर झुके। बायां हाथ नीचे जायगा दाहिना हाथ ऊपर आयेगा। सांस उच्छ्वासानुसार लें। दससे पन्द्रह बारतक ऐसा करें।



कसरत नं० ४—

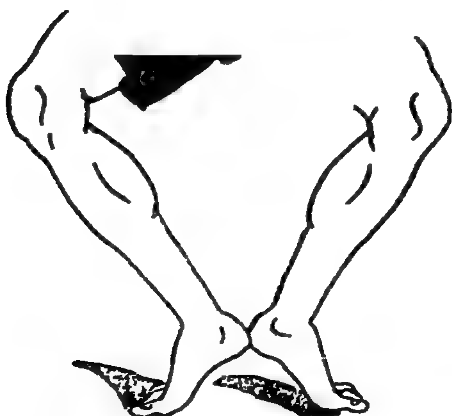
सीधे खड़े हों। दोनो एड़ियां मिली रहे, पंजे अलग रहे। हाथोको सामने कंधोकी सीधमें सीधे रखें। जहांतक वन सके वदनको वाईं तरफ तेजीसे ले जाय। पैर जहाके तहां रहे, जगहसे न हटें। फिर इसी तरह वदनको दाहिनी तरफ मोड़ें। दससे बीस वारतक प्रत्येक ओर मोड़ें।



कसरत नं० ५—

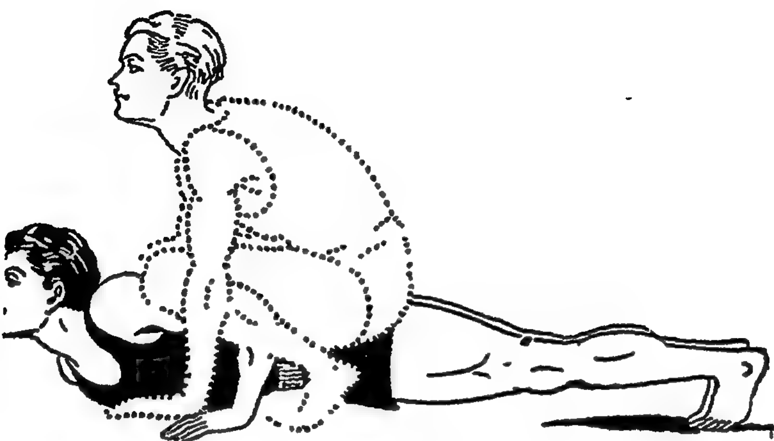
सीधे खड़े हो। हाथ ऊपर सिरकी ओर रहें, मुट्ठी बंधी रहे। पैरोंके बीचमें डेढ़से दो फुटतकका फासला रहे। झटकेसे नीचेकी ओर झुकें, साथ ही सिर और हाथ टांगोंके अंदरकी ओर जाय। सांस निकालते हुए जाय। और सांस भरते हुए पहलेकी स्थितिमें आ जाय। बारह मरतबातक ऐसा करें।





कसरत नं० ६—

सीधे खडे हो। हाथोंको कमरपर रखे और बहुत धीरे-धीरे बैठें। पर पुट्ठोंसे एड़ी न छूने पावे और धीरे-धीरे उठें। पाचसे दस मरतबातक ऐसा करें।



कसरत न०७—

डड बैठक। इस कसरतको शुरू करनेके लिए सीधे खड़े हो। फिर बैठते हुए हाथोको जमीनपर लावें। हथेलीको पूरी तरह जमीनसे सटा दें। पजोके बल बैठ जाय। हाथ, पैरके पजोके सामने बगलमें रहेंगे। पैरोको पीछेकी ओर फेंकें, शरीरको नीचेकी ओर लावें और धीरे-धीरे सीनेको आगे बढा दें। यहासे फिर धड़को पीछेकी ओर ले जायं और पैरोको झटकेसे सामने लावें और खडे हो जाय। यह कसरत पाच बारसे शुरू करके धीरे-धीरे महीनेभरमें शक्तिके अनुसार पचास बारतक या अधिक भी बढाई जा सकती है। यह कसरत स्त्रियोके उपयुक्त नही है।

: पांच :

आहारोंकी पोषण-शक्तिवाली सारिणियां

अगले पृष्ठसे जो सारिणी आरभ होती है वह उन आहार-पदार्थोपर प्रयोग करके प्राप्त की गई है जो स्थानीय (कोईनूर) के वाजारमें खरीदे गये थे। परतु कुछ सामान उत्तरी भारतवर्षसे भी मंगाया गया था। जो लोग यह जानना चाहें कि यह सब खोज कैसे हुई उनको इडियन जनरल आफ मेडिकल रिसर्च, १९३७, जिल्द २४, पृष्ठ ६८९ देखना चाहिए।

इस सारिणीमें जो आकडे दिए गए हैं वे प्रतिशत सूचित करते है। उदाहरणतः जहा दिखलाया गया है कि वाजरेमें जल १२.४ प्रतिशत होता है, वहा यह अर्थ है कि १०० तोला वाजरेमें १२.४ या १२$\frac{४}{१०}$ तोला जल होता है। दो विटैमिनोकी मात्राए १०० ग्रामके लिए दी गई है। स्मरण रखना चाहिए कि १०० ग्राम पौने नौ तोलेके वरावर अर्थात् १$\frac{३}{४}$ छटांकके वरावर होता है। अन्य तौलके लिए विटैमिनोकी 'मात्रा जाननी हो तो इसी हिसावसे जोड़ लेना चाहिए। जहा विटैमिनोके स्तभमें कुछ नही लिखा है वहा समझना चाहिए कि अभीतक जाच नही हुई है। विटैमिन सी और लोहेकी मात्रा १०० ग्राम पदार्थके लिए मिलीग्रामोमे लिखी गई है। इसे यो भी कह सकते हैं कि इन स्तभोके अंक यह प्रदर्शित करते हैं कि १२ सेर पदार्थोमें कितनी रत्तीके तौलके वरावर लोहा या विटैमिन है।

ऊपर दी गई सारिणीमें दो-चार आवश्यक वस्तुओका विश्लेषण नही दिया गया। यह कमी अगले पृष्ठकी सारिणीसे पूरी हो जायगी

जो कर्नल चोपड़ाकी पुस्तक ट्रापिकल 'थेराप्यूटिक्स' में दी गई सारिणियोंने बनाई गई है। इस सारिणीमें खनिजोकी मात्रा नहीं दिखलाई गई है। विटैमिनोकी मात्राओका संकेत कर दिया गया है। ०=कुछ नही, +=न्यून मात्रामें, ++= अच्छी मात्रामे; +++=बहुत अधिक मात्रामें। जहा केवल...हो वहा समझना चाहिए कि जाच नही हो पाई है।

आहार-पदार्थोंकी

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
अनाज					
कगनी	११·२	१२ ३	४ ७	३ २	८ ०
कोट	११ ३	१० ३	२·४	२ ४	८·६
कुटकी	११ ५	७ ७	४ ७	४·८	७ ६
कोदो	१२·८	८·३	१ ४	२·९	९·०
गेहूं, समूचा	१२ ८	११ ८	१ ५	१ ५	१ २
गेहूं, आटा	१२ २	१२ १	१ ७	१ ८	
गेहूं, मैदा	१३·३	११ ०	०·९	० ४	० ३
चावल, अरवा, घरका कुटा	१२ २	८ ५	० ६	० ७	.
चावल, भुजिया, घरका कुटा	१२·६	८ ५	० ६	०·९	..
चावल,अरवा,मशीनका कुटा	१३·०	.६ ९	० ४	० ५	..
चावल,भुजिया,मशीनका कुटा	१३ ३	६·४	० ४	०·८	
चूड़ा	१२ २	६ ६	१ २	१·८	..
चावलकी फरुही या लाई	१४ ७	७ ५	० १	३·४	.
जौ	१२·५	११·५	१ ३	१·५	३·९
ज्वार	११·९	१०·४	१ ९	१·८	.
जई	१०·७	१३·६	७·६	१·८	३ ५
बाजरा	१२·४	११ ६	५ ०	२·७	१·२
वजरी या रगी	१३·१	७ १	१ ३	२·२	.
मकईका भुट्टा नरम	७९·४	४ ३	०·५	० ७	..
मकई सूखी	१४·९	११·१	३·६	१ ५	२·७
मकईका आटा	११·५	० ६	०·५	०·४	..

पौष्टिक शक्ति

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस%	लोहा मिलीग्राममें, प्रति १०० ग्राम	विटैमिन-ए या कैरोटीन, अंतर्राष्ट्रीय-एकाइयोंमें, प्रति १०० ग्राम	विटैमिन-बी, अंतर्राष्ट्रीय एकाइयोंमें, प्रति १०० ग्राम	विटैमिन-सी, मिली ग्राममें, प्रति १०० ग्राम	कैलोरिया, प्रति आधी छटाक
६० ६	० ०३	० २९	६ ३	५४	१९५		९५
६५ ०	० ०७	० ३०	१३ २		३००		९२
६३ ७	० ०२	० ३६	७ १	सूक्ष्म	१००		९३
६५ ६	० ०४	० २४	५ २	सूक्ष्म	११०		८७
७१ २	० ०५	० ३२	५ ३	१०८	१८०		९८
७२ २	० ०४	० ३२	७ ३				१००
७४ १	० ०२	० ०९	१ ०		४०	.	९९
७८ ०	० ०१	० १७	२ ८	४	६०		१००
७७ ४	० ०१	० २८	२ ८	१५	९०		९९
७९ २	० ०१	० ११	१ ०	०	१२०		९९
७९ १	० ०१	० १५	२ २	०	७०	.	९८
७८ २	० ०२	० २२	८ ०		७०		९९
७४ ३	० ०२	० १६	६ २	.	७०		९३
६९ ३	० ०३	० २३	३ ७		१५०	.	९५
७४ ०	२ ०३	० २८	६ २	१३६	११५		१०१
६२ ८	० ०५	० ३८	३ ८	सूक्ष्म	३२५	.	१०६
६७ १	० ०५	० ३५	८ ८	२२०	११०	:	१०२
७६ ३	० ३३	० २७	५ ४	७०	१४०		९८
१५ १	० ०१	० १०	० ७	४२		४	२३
६६ २	० ०१	० ३३	२ ६	.	.	.	९७
८७ ०	०·०२	० ३२	५ ३			.	१०१

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
सावा	११ ९	६ २	२ २	४ ४	९ ८
दाल					
अरहर, भूसी छुड़ाया	१५·२	२२·३	१ ७	३ ६	.
उरद	१०·९	२४ ०	१ ४	३·४	.
खेसारी	१० ०	२८·२	० ६	३ ०	.
चना सूखा, भुना, भूसी छुड़ाया	११ २	२२ ५	५·२	२ २	..
चना, भूसी सहित	९ ८	१७ १	५ ३	२ ७	३ ९
मटर, भुना	९ ९	२२ ९	१ ४	२ ३	..
मटर (सूखा)	१६ ०	१९·७	१ १	२·१	४ ५
मसूर	१२ ४	२५ १	० ७	२ १	
मूग	१० ४	२४ ०	१, ३	३·६	४ १
लोविया	१२ ७	२३ ४	१ ३	२ ९	
सोयाबीन	८ १	४३ २	१९ ५	४ ६	३·७
साग					
अजवायनका पत्ता	८१·३	६ ०	० ६	२ १	१ ४
करमकल्ला या पातगोभी	९० २	१ ८	० १	० ६	१ २
खेसारी (साग)	८४ २	६·१	१ ०	१ १	..
गाजर (पत्तिया)	८३ ३	५ १	० ५	२·८	
चना (पत्तिया)	७७ ८	७ ०	१ ४	२·१	
चौराई (कांटेवाली)	८५·०	३·०	०·३	३ ६	.
चौराई लाल	८५ ८	४ ९	० ५	३ १	.
घनिया	८७ ९	३ ३	०·६	१·७	..
नीम (फुनगी)	५९ ४	११ ६	३ ०	२·६	२·२

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस	लोहा मिलाग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटेमिन ए	विटेमिन बी	विटेमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
६५·५	०·०२	०·२८	२·९	सूक्ष्म			८७
५७·७	०·१४	०·२६	८·८	२२०	१५०	.	९५
६०·३	०·२०	०·३६	९·८	६४	१४०		९९
५८·७	०·११	०·५०	५·६	२००			१००
५८·९	०·०७	०·३१	८·९				१०६
६१·७	०·१९	०·२४	९·८	३१६	१००		१०३
६३·५	०·०३	०·३६	५·०				१०२
५६·९	०·०७	०·३०	४·४		१५०		८९
५९·७	०·१३	०·२५	२·०	४५०	१५०		९८
५६·९	०·१४	०·२८	८·४	१५८	१५५		९५
५९·७	०·०८	०·४३	४·३				९८
२०·९	०·२४	०·६९	११·५	७१०	३००	.	१०३
८·६	०·२३	०·१४	६·३	५,८०० से ७,५००	सूक्ष्म	९२	१८
६·३	०·०३	०·०५	०·८	२,०००	५०	१२४	९
७·६	०·१६	०·१०	७·३	६,०००			१८
८·३	०·३४	०·११	८·८				१६
११·७	०·३४	०·१२	२३·८				२५
८·१	०·८०	०·०५	२२·४				१३
५·७	०·५०	०·६०	२१·४	२,५०० से ११,०००	१७२	१०	१३
६·५	०·१४	०·०६	१०·०	१०,४६० से	..	१३५	१३
२१·२	०·१२	०·१६	२५·३	१२,६०० से ४,६००	..	.	४५

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
पटुवा, लाल	८६ २	१ ७	१ १	१ ०	
पालक	९१ ७	१ ९	० ९	१ ५	.
पुदीना	८३ ०	४ ८	० ६	१ ६	२ ०
बथुआ	८७ ९	४ ७	० ४	३ ३	
मेथी	८१ ८	४ ९	० ९	१ ६	१ ०
सलाद (लेटिस)	९२ ९	२ १	० ३	१ २	० ५
सरसो (साग)	८४ ९	५·१	० ४	२ ५	..
सहजन	७५ ०	६ ७	१·७	२ ३	० ९
कंद मूल					
अरुई	७३ १	३ ०	० १	१ ७	
आलू	७४ ७	१.६	० १	० ६	.
गाजर	८६ ०	०.९	० १	१ १	१.२
चुकदर	८३ ८	१ ७	० १	०·८	
जमीकद	७८ ७	१ २	<० १	०·८	० ८
प्याज	८६ ८	१ २	<० १	०·४	
मूली	९४ ४	० ७	० १	०·६	.
रतालू	६९ ९	१ ४	० १	१ ६	.
शकरकद	६६ ५	१ २	०·३	१ ०	.
सावूदाना (टैपिओका)	५९ ४	० ७	० २	१·०	.
अन्य तरकारी					
आवला	८१ २	० ५	० १	० ७	३ ४
आम कच्चा	९०·०	० ७	० १	० ४	..
कटहल, कच्चा	८४ ०	२ ६	० ३	० ९	२ ८
कटहल, बीज	५१·६	६ ६	० ४	१ ५	१·५

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
१० ०	० १८	० ०४	५ ४				१६
४ ०	० ०६	० ०१	५ ०	२,६०० से ३,५००	७०	४८	९
८ ०	० २०	० ०८	१५ ६	२,७००		.	१६
७	० १५	० ०८	४ २				११
९ ८	० ४७	० ०५	१६ ६	३,६००	७०		१७
३ ०	० ०५	० ०३	२ ४	२,२००	९०	१५	७
७ १	० ३७	० ११	१२ ५				१५
१३ ४	० ४८	० ०९	७ ०	१ १,३००	७०	२२०	२७
२२ १	० ०४	० १४	७ १	४०	८०	सूक्ष्म	२९
२२ ९	० ०१	० ०३	० ७	४०	२०	१७	२८
१० ७	० ०८	० ०३	१ ५	२,००० से ४,३००	६०	३	१३
१३ ६	० २०	० ०६	१ ०	सूक्ष्म	३०	८८	१८
१८ ४	० ०५	० ०२	० ६	४३४	२०	सूक्ष्म	२२
११ ६	० १८	० ०५	० ७		४०	११	१४
४ २	० ०५	० ०३	० ४	३	६०	१५	६
२७ ०	० ०६	० ०२	१ ३		७४	सूक्ष्म	३३
३१ ०	० ०२	० ०५	० ८	१०		२४	३७
३८ ६	० ०५	० ०४	० ९		१५		४५
१४ १	[illegible] ०५	[illegible]	१ ३		.	६००	१३
[illegible] ८	० ०१	० ०३	८ ५	१५०	.	३	११
९ ६	० ०३	० ०४	१ ७				१४
३८ ५	० ०५	० १३	१ २				५२

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
करेला	९२ ४	१·६	० २	०·८	० ८
कुम्हडा	९२ ६	१ ४	० १	० ६	.
केला	८३ २	१ ४	० २	० ५	.
केलेका फूल	९०·२	१ ५	० २	१·२	१ ९
खीरा	९६ ४	० ४	०·१	० ३	
गोभी	८९·४	३ ५	० ४	१ ४	.
चिचिडा	९४ १	० ५	० ३	० ७	
चौराई डठल	९२ ५	० ९	०·१	१·८	१ २
टमाटर, कच्चा	९२ ८	१ ९	० १	० ७	. .
टिंडा	९२·३	१ ७	० १	०·६	.
तरोई	९५ ४	०·५	० १	० ३	.
परवल	९२ ३	२·०	० ३	०·५	३·०
पेठा	९६·०	०·४	० १	०·३	.
प्याजका डठल	८७·६	० ९	० २	० ८	१·६
बैंगन	९१ ५	१ ३	० ३	०·५	
भिंडी	८८ ०	२·२	० २	० ७	१ २
मटर	७२ १	७ २	० १	० ८	. .
लौकी	९६ ३	० २	० १	० ५	.
शलजम	९१ १	० ५	० २	० ६	.
सहजन (सैंजन)	८६ ९	२ ५	० १	२ ०	४ ८
सिंघाडा	७० ०	४ ७	०·३	१ १	
सेम	८२·४	४ ५	० १	१ ०	२ ०
हाथीचक	७७·३	३ ६	०·१	१ ८	१ २
मेवा और तिलहन					
अखरोट	४ ५	१५·६	६४ ५	१·८	२ ६
काजू	५·९	२१ २	४६·९	२ ४	१·३

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटेमिन ए	विटेमिन बी	विटेमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
४ २	० ०२	०·०७	२ २	२१०	२४	८८	७
५ ३	० ०१	० ०३	० ७	८४	२००	२	८
१४ ७	० ०१	०·०३	० ६	५०	१५	२४	१९
५·०	० ०३	० ०५	० १				८
२ ८	० ०१	० ०३	१ ५	सूक्ष्म	३०	७	४
५ ३	०·०३	० ०६	१ ३	३८	११०	६६	११
४ ४	० ०५	० ०२	१ ३	१६०		सूक्ष्म	६
३·५	० २६	० ०३	१ ८			·	५
४·५	० ०२	० ०४	२ ४	३२०	२३	३१	८
५ २	० ०२	० ०३	० ९	२८	·	. .	८
३·७	० ०४	० ०४	१ ६	५६	२२	. .	५
१ ९	०·०३	० ०४	१ ७		·		५
३ २	० ०३	० ०२	० ५		२१	१	४
८ ९	० ०५	० ०५	७ ५	सूक्ष्म	·	. .	१२
६ ४	० ०२	० ०६	१ ३	५	१५	२३	१०
७ ७	० ०९	० ०८	१ ५	५८	२१	१६	१२
१९ ८	० ०२	० ०८	१·५	१३९	१२०	९	३१
२ ९	०·०२	० ०१	० ७	सूक्ष्म			४
७ ६	०·०३	० ०४	० ४	सूक्ष्म	४०	४३	१०
३·७	०·०३	० ११	५ ३	१८४		२०	७
२३·९	०·०२	० १५	०·८	२०	. .	१	३३
१० ०	० ०५	० ०६	१ ६	·	. .	१२	१७
१६ ०	० १२	० १०	२ ३	६०	७५	सूक्ष्म	२२
११ ०	० १०	० ३८	४·८	१०	१५०	०	१६५
२२ ३	० ०५	० ४५	५ ०	१००		०	१६९

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
गरी	३६.३	४ ५	४१ ६	१.०	३ ६
तिल	५ १	१८ ३	४३.३	५ २	२ ९
तीसी (अलसी)	६.६	२० ३	३७ १	२ ४	४ ८
पिस्ता	५ ६	१९ ८	५३ ५	२ ८	२.१
बादाम	५ २	२० ८	५८ ९	२.९	१.७
मूगफली	७ ९	२६.७	४०.१	१.९	३.१
मूंगफली भूनी	४ ०	३१ ५	३९.८	२ ३	३ १
राई	८ ५	२२ ०	३९ ७	४.२	१ ८
मसाले					
अजवायन	८ ९	१५ ४	१८.१	७ १	११ ९
अदरक	८० ९	२ ३	० ९	१ २	२ ४
इमली	२० ९	३ १	०.१	२ ९	५ ६
इलायची	२० ०	१० २	२.२	५.४	२० १
काली मिरच	१२ ९	११ ५	६ ८	४.४	१४.९
जायफल	१४ ३	७.५	३६ ४	१.७	११.६
जावित्री	१५ ९	६ ५	२४ ४	१.६	३.८
जीरा	११ ९	१८.७	१५.०	५ ८	१२.०
धनिया	११ २	१४.१	१६ १	४ ४	३२.६
मिरचा, सूखा	१०.०	१५ ९	६ २	६ १	३०.२
मिरचा हरा	८२ ६	२ ९	० ६	१ ०	६ ८
मेथी	१३ ७	२६ २	५ ८	३.०	७.२
राई	८ ५	२२.०	३९ ७	४ ७	१ ८
लहसुन	६२ ८	६ ३	०.१	१.०	०.८
लौंग	२३ ३	५ २	८ ९	५ २	९ ५
हल्दी	१३ १	६.३	५.१	३ ५	२ ६
हींग	१६.०	४ ०	१.१	७ ०	४.१

कार्बोहाइड्रेट %	कैलसियम %	फॉसफोरस %	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
१३·०	०·०१	०·२४	१·७	सूक्ष्म	१५	१	१२६
२५·२	१·४५	०·५७	१०·५	१००	.	०	१६०
२८·८	०·१७	०·३७	२·६	५०		०	१५१
१६·२	०·१४	०·४२	१२·७	२४०		०	१७८
१०·५	०·२३	०·४६	२·५	सूक्ष्म	८०	०	१८६
२०·३	०·०५	०·३६	१·६	६३	३००	०	१५६
१९·३	०·०५	०·४४	०·३			०	१५९
२३·८	०·४६	०·७०	१७·९	२३०	.	सूक्ष्म	१५१
३८·६	१·४२	०·३०	१४·६	.		६	१०८
१२·३	०·०७	०·०६	२·९	६३		३	९९
६७·४	०·१७	०·११	१०·९	१००	..	०	८२
४२·१	०·१३	०·१६	५·०				६६
४९·५	०·४९	०·२०	१६·८			०	८७
२८·५	०·१२	०·२४	४·६	सूक्ष्म	.	०	१३४
४७·८	०·१८	०·१०	१२·९	..		३	१२४
३६·६	१·०८	०·४९	३१·०	८३०		सूक्ष्म	१०१
२१·६	०·६३	०·३७	१७·९	१,५७०	.	५०	८२
३१·६	०·१६	०·३७	२·३	५७६	.	१११	७०
६·१	०·०३	०·०८	१·३	४५४	.	०	१२
४४·६	०·१६	०·३७	१४·१	१६०	.	सूक्ष्म	६५
२२·८	०·४६	०·७०	१७·९	२३०		१३	१५४
२९·०	०·०३	०·३१	६·३	०		०	४०
४७·९	०·६४	०·१०	४·९	.	.	०	८३
६९·४	०·१५	०·२८	१८·६	५०		०	९९
६७·८	०·६९	०·०५	२२·३	.			८४

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
फल					
अंगूर	८५ ५	०·८	० १	०·४	३·०
अजीर	८०·८	१ ३	० २	० ६	..
अनन्नास	८६ ५	०·६	<०·१	०·५	·४
अनार	७८·०	१·६	<०·१	०·७	५ १
अमरूद	७६ १	१ ५	०·२	० ८	६·९
अलूचा	८९·८	० ७	०·२	० ४	..
आड़ू	९० १	१ ५	० २	०·६	..
आम, कच्चा	९०·०	०·७	०·१	० ४	.
आम, पक्का	८६·१	०·६	०·१	०·३	१·१
इमली, गूदा	२०·९	३ १	० १	२ ९	५ ६
कटहल, पक्का	७७ २	१ ९	०·१	० ८	१·१
कमरख	९३ ९	० ५	० १	० २	० ४
करौंदा, सूखा	१८·२	२·३	९·६	२ ८	..
किशमिश	१८ ५	२ ०	० २	२ ०	.
केला	७३·४	१·१	० १	० ७	.
केला, बड़ा	६१ ४	१·३	०·२	० ७	..
कैथा	६९·५	७ ३	० ६	१ ९	५ २
खजूर (विदेशी)	२६·१	३·०	० २	१ ३	२ १
चकोतरा	९२ ०	० ७	<०·१	० २	
जामुन	७८ २	० ७	० १	० ४	०·९
टमाटर, पके	९४ ५	१ ०	० १	०·५	.
तरबूज	९५·७	० १	०·२	० २	..
नाव (विलायती नाशपाती)	८५·८	०·९	० २	० २	.
नारंगी (संतरा)	८७ ८	०·९	०·३	० ४	..
नाशपाती	८६ ९	०·२	० १	०·३	१ ०

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
१० २	० ०३	० ०२	० ४	१५	सूक्ष्म	७ ३	१३
१७ १	०·०६	० ०३	१·२	२७०			२१
१२ ०	० ०२	० ०१	० ९	६०	·	६३	१४
१४ ६	० ०१	० ०७	० ३	०	··	१६	१८
१४ ५	०·०१	० ०४	१ ०	सूक्ष्म	·	२११	१९
८ ९	० ०२	० ०२	० ५	२३०	४०	१	११
७ ६	० ०१	० ०३	१ ७	सूक्ष्म		१	११
८ ८	० ०१	० ०२	४ ५	१५०		३	११
११ ८	०·०१	० ०२	० ५	४,८००		१३	१४
६७ ४	० १७	० ११	१०·९	१००	··	३	८२
१८ ९	० ०२	० ०३	० ५	५४०	·	१०	४
४ ८	० ०१	० ०१	० ६	२४०	·		७
६७ १	० १६	० ०६	३ १		·	सूक्ष्म	१०३
७७ ३	० १०	० ०८	४ ०	०	७५	६	९१
२४ ७	० ०१	० ०३	० ५	१२४	·	१	३०
३६ ४	० ०१	० ०५	० ४	सूक्ष्म	५०		४३
१५ ५	० १३	० ११	० ६		३०	सूक्ष्म	२८
६७·३	०·१७	० ०८	१० ६	६००	४०	३१	८०
७ १	० ०२	० ०३	० २				९
१९ ७	० ०३	० ०१	१ ०				२४
३ ९	० ०१	० ०३	० १	३२०	४०	३२	६
३ ८	० ११	० ०१	० ७	सूक्ष्म		१	५
१२ ९	० ०१	० ०३	० ८	८०	०		१६
१० ६	० ०५	० ०३	० १	३५०	४०	६८	१४
११ ५	० ०१	० ०१	० ७	१४		सूक्ष्म	१३

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
नीबू, खट्टा	८४ ६	१ ५	१ ०	० ७	१ ३
नीबू, मीठा	८५·०	१ ०	० ९	० ३	१·७
पपीता	८९ ६	० ५	० १	०·४	
बेर	८५·९	० ८	० १	० ४	.
रसभरी (मकोय)	८२ ७	१ ८	० २	० ६	३ २
सेव	८५ ९	१ ३	० १	०·३	
मांस आदि					
अंडा (बत्तक)	७१ ०	१३ ५	१३ ७	१·०	..
अंडा मुर्गी	७३ ७	१३ ३	१३ ३	१ ०	..
कलेजी या यकृत (भेड़)	७० ४	१९ ३	७ ५	१ ५	.
केकडा	८३·५	८ ९	१ १	३ २	.
गोमास	७४ ३	२२ ८	२ ६	१ ०	..
झींगा	७७ ९	२० ८	० ३	१ ४	..
भेड़का मास	७१ ५	१८ ५	१३ ३	१ ३	.
मछली, छोटी	७७ ५	२१ ५	१ ६	२ ०	.
मछली, बडी	७८ ४	२० ६	० ६	०·८	.
सूअरका मास	७७ ४	१८ ७	४ ४	१ ०	..
दूध, दही आदि					
खोवा (भैंसके दूधका)	३० ६	१४ ६	३१ २	३·१	
खोवा मखनिया दूधका (भैंस)	४६·१	२२ ३	१ ६	४·३	..
दही (गायके दूधका)	९० ३	२ ९	२ ९	० ६	.
दूध (गाय)	८७ ६	३·३	३ ६	० ७	.
दूध (बकरी)	८५ २	३ ७	५ ६	० ८	.
दूध (भैंस)	८१·०	४ ३	८ ८	० ८	.
दूध (स्त्री)	८८ ०	१ ०	३ ९	० १	..
पनीर	४० ३	२४ १	२५·१	४·२	..

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
१०.९	०.०९	०.०२	०.३	२६	·	६२	१७
११.१	०.०७	०.०१	२.३	सूक्ष्म	·	३२	१६
९.५	०.०१	०.०१	०.४	२,०२०	·	४६	११
१२.८	०.०३	०.०३	०.८	७०	·		१६
११.५	०.०१	०.०६	१.८	·		४९	१६
१३.४	०.०१	०.०१	१.७	सूक्ष्म	४०	२	१६
०.७	०.०७	०.२६	३.०	२,१००	·	·	५१
	०.०६	०.२२	२.१	२,२००			४९
	०.०१	०.३८	६.३	२२,३००	१२०	२०	४३
१.४	१.२७	०.१५	२१.२	१,३००			१७
३.४	०.०१	०.१९	०.८	५९	५०	२	३२
	०.०९	०.२४	०.८	सूक्ष्म	∠३०		२८
	०.१५	०.१५	२.५	३१	६०		५५
	०.०६	०.४१	२.३	} · ३५			७८
	०.०२	०.१९	०.९				२६
	०.०३	०.२०	२.३	सूक्ष्म	१८०	२	३२
२०.५	०.६५	०.४२	५.८	·		०	१२०
२५.७	०.९९	०.६५	२.७		·	०	५९
३.३	०.१२	०.०९	०.३	१३०			१८
४.८	०.१२	०.०९	०.२	१८०	१७	२	१८
४.७	०.१७	०.१२	०.३	१८२	·	२	२४
५.१	०.२१	०.१३	०.२	१६२			३[illegible]
७.०	०.०२	०.०४	०.२	२०८		२	४[illegible]
६.३	०.६९	०.५१	०.१	२७३			[illegible]

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमें घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
मखनिया दूध (मक्खन निकाला दूध)	९२·१	२ ५	१·०	० ७	..
मट्ठा	९७ ५	०·८	१·१	०·१	..
विविध					
अरारोट	१६·५	०·२	० १	०·१	..
ईखका रस	९० २	० १	०·२	० ४	..
कॉड लिवर आयल (मछलीकी कलेजीका तेल)		.	१००·०	.	..
खमीर, सूखा	१३ ६	३९ ५	० ६	७·०	०.२
गरी (कच्ची)	९०·८	०·९	१ ४	०·६	..
गरीका पानी	९५·५	०·१	<० १	०·४	.
गुड	३ ९	० ४	० १	०·६	..
ताडी, खमीर उठी	९७ ६	०·१	० ३	० २	.
ताड़ी, मीठी	८४ ७	०·१	०·२	०·७	..
पान	८५·४	३ १	० ८	२·३	२·३
पापड़	२० ३	१८·८	०·३	८ २	..
मखाना	१२ ८	९ ७	० १	०.५	..
लाल खजूरका तेल(अफ़्रीकाका)		.	१०० ०	.	..
साबूदाना (सेगो)	१२ २	० ७	०·२	० ३	.
सिंघाड़ा सूखा	१३·८	१३ ८	० ८	३ १	.
सुपाड़ी	३१ ३	४·९	४ ४	१·०	११ २
हैलीवट लिवर आयल			१०० ०		

टिप्पणी १—शहद (मधु)में चीनी ग्लूकोज और फ़्रुक्टोज के रूपमें रहती है, जो साधारण चीनीसे अधिक सुपच होती है।

टिप्पणी २—अनाजोंमें विटैमिन सी नहीं रहता, परंतु जब चना, मटर आदि अनाजोंको भिगो देनेपर उनमेंसे कल्ले (अंकुर) निकलने लगते हैं तब उनमें विटैमिन सी उत्पन्न हो जाता है।

कार्बोहाइड्रेट%	कैलसियम%	फॉसफोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
४ ६	० १२	० ०६	० २	.	..	१	८
० ५	० ०३	० ०३	० ८	सूक्ष्म	.	.	४
८३ १	०.०१	० ०२	१ ०	०	.	.	९५
९ १	० ०१	० ०१	१ १	१०	.	.	११
				६०,०००से २००,०००	.	०	२५६
३९ १	० ४४	१ ४९	४३ ७	२,११०	.		६१
६ ३	[illegible] ०७	० ०३	० ९		.	२	११
४ ०	० ०२	० ०१	० ५				५
६५ ०	० ०८	० ०४	११ ४	२८०	..	०	१०९
१ ८	० ०१	० ०१	१ १	८५	.		३
१४ ३	० १५	० ०१	० ३	०	.		१७
६ १	० २३	० ०४	५ ७	६,६००	.	५	१२
५२ ४	० ०८	० ३०	१७ २	सूक्ष्म	..	०	८२
७६ ९	० ०२	० ०९	१ ४		.		९९
				४०,००० से ५०,०००	.		२५६
८७ १	० ०२	०.०१	१ ३	०	..		१००
६८ ९	० ०७	० ४४	२ ४	सूक्ष्म	.	.	९५
४७ २	० ०५	० १३	१ ५	५	.		७०
				३९०००००	..	०	२५९

आहार पदार्थोंकी पौष्टिक शक्ति

आहार पदार्थ	प्रोटीन%	वसा%	कार्बोहाइड्रेट%	विटॅमिन ए	विटॅमिन बी	विटॅमिन सी	विटॅमिन डी	कैलोरी प्रति ग्राम्री छटाक
आम, देसी	०·१	० ८	१८·४	+	·	++		२३
कनडेन्स्ड मिल्क	८·८	८ २	५४·४	+	+	०	·	९२
क्रीम (उपराई)	२·४	१८ ५	४·५	+++	+	सूक्ष्म	+	५५
केक (अडेसे बना)	६६ ०	६ ०	१०·६	+	+		·	११८
खमीर (ताजा)	१४ १	२ ०	८ ९		+++	··	०	३१
खरबूजा	२ १	··	६ ७	·	··	··	··	१०
गुच्छी (मशरूम)	३·५	० ४	१०·६	+	+	·	·	१३
घी	० ०	८४·७	०·०	++	··	·	+	२२३
चपाती (रोटी)	९·२	३·५	६९·२	·	·	··		१००
चर्बी	१·१	९३·२	··	++	··	··	+	२३९
चाय	··		·	०	०	०	·	··
छेना	२२ २	१८·७	०·४		·	·	··	७६

तेल बादामी		९८·८	·	सूक्ष्म	०	०	·	२५२
तेल जैतून	·	९८·८		सूक्ष्म	०	०	सूक्ष्म	२५२
तेल तिल	·	९८·८		सूक्ष्म	०	०	०	२५२
तेल नारियल		९८ ८		+	०	०	सूक्ष्म	२५२
तेल बिनौला		९८ ८		सूक्ष्म	०	०		२५२
तेल मूंगफली		९८ ८		सूक्ष्म	०	०	सूक्ष्म	२५२
तेल सरसों		९८ ८			०	०		२५२
डाबका पानी (जूस)	२ ८	सूक्ष्म	२ ५				·	८
दूध (मखनिया)	१ ८	१·१	५ ६				·	१२
पराठा (घीमें तला)	८ २	१० ७	५० ८					११५
बिस्कुट	१४ १	१ ८	७४ १					१०७
बेर	० ७	० ७	१५ ९			++		२१
भात	३ ७	१ १	५९ ०					७७
मक्खन	१ ०	८१ ६	० ०	+++			+	२१६
मार्गरीन (नकली मक्खन)		८३ ०		०	०	०		२१८
मेलिन्स फूड	११ ३	० ४	८० १				·	१०७
लीची (फल)	२ ९	० २	६ ७		+	++		१२
लुची (घीमें तली)	७ ५	२२ ६	५० १					१३०
वनस्पति घृत (कोकोजम)	·	९८ ८		०	०	०		२५२
शहद	० ४		७१ ३	सूक्ष्म	सूक्ष्म	सूक्ष्म		८१
सन्देश (मिठाई)	१९ १	२१ २	४० ४	०	०	०		१२४

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज़-ब-रोज़ डाक्टरोकी तादाद बढ रही है और साथ-साथ अनगिनत औषधियोकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाए आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजरुबेसे जाना है कि रसायन और दवाए रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती है। जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है। वही गंदगी सब रोगोकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओके जहर, इजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढाते है।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमे पूरी मदद पहुचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एव सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार है उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दबते नही बल्कि जड़से नेस्त-नाबूत होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करे।

प्रबधक, आरोग्य-मदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

आदर्श आहार आपके हाथमें है, शेष प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए :—

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक श्रीविट्ठलदास मोदी, संपादक—'आरोग्य'।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ़-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमें अपने शुभैषी और बांधव प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते हैं और धरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोंको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढ़ाए दिखाई देती है, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवार-को निर्भय सौंपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका दाम केवल—साढ़े तीन रुपया।

आरोग्यकी कुंजी—गांधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए हैं। स्वास्थ्य और भोजनसंबंधी प्रयोगोंका सार इस पुस्तकमें है। मूल्य दस आना।

सर्दी-जुकाम-खांसी—सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन

रोगोकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य बारह आना।

उपवाससे लाभ—उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ़ रुपया

मैं तदुरुस्त हूं या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। मूल्य आठ आना

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—क्या आप किसी चीजके करनेकी सोचते है, और कर नही पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएं और चिंताएं आपको घेरे रहती हैं और आप उससे निकल नही पाते, तो आपको विश्लेपणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; बात-चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते है, पर वे आपको याद नही रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढानेकी जरूरत है। ये सभी शक्तिया तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है।

१५० पृष्ठोकी इस उपादेय पुस्तकका मूल्य केवल डेढ रुपया।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. रोगोंकी सहल चिकित्सा

२. दूध और मठा कल्प

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

१२/१/-

'आरोग्य' पर सम्मतियां

खाने-पीने, आदतो और इलाजमे हम आजकल इतने गलत जा रहे है और अपनेको अपने हाथों मिटा रहे है कि मेरे विचार से 'आरोग्य' से ज्यादा कामका और जरूरी कोई पत्र हो ही नही सकता। हर लड़के लड़कियोंके हाथमे 'आरोग्य' पहुंचना चाहिए।

—पं० सुन्दरलाल (लेखक, भारतमें अंग्रेजी राज्य)

'आरोग्य'के लेख सुदर सुरुचिपूर्ण, लाभप्रद और निर्माणकारी विचारोसे भरे होते हैं।

—प्रो० गोपीनाथ धावन, पी-एच० डी०

निस्संदेह 'आरोग्य' उच्चकोटिका स्वास्थ्य-संबंधी मासिक पत्र है।....मैं आरोग्यको पढ़नेका समय निकाल लेता हू।....आरोग्यके जितने अंक अभीतक निकले है, वे एकसे एक बढ़िया है। क्या छपाई, क्या मैटर और क्या सम्पादन सभी दृष्टियोंसे 'आरोग्य' एक बढ़िया पत्र है।

—पं० बनारसीदास चतुर्वेदी, टीकमगढ़
प्रधान, अखिल भारतीय हिंदी पत्रकार संघ

मै समझता हूं मेरी तरह ही 'आरोग्य' सभी पाठकोंके लिए उपयोगी होगा। उन्हें स्वास्थ्यकी ओरसे लापर्वाह न रहने देगा और स्वास्थ्य-साधनमें उनका पथ प्रदर्शन करेगा।..... पत्रकी शैली सरल, सुबोध और प्रभावोत्पादक है।

—भदंत आनंद कौशल्यायन,
मंत्री, राष्ट्रभाषा-प्रचार समिति, वर्धा